คู่มืออุบาสิกาแก้ว



ผ้าสไบแก้ว

คู่มืออุบาสิกาแก้ว

ยอดหญิงผู้เป็นหน่อแก้วแห่งพระรัตนตรัย

ระหว่างวันที่ ๘ – ๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

ณ วัดที่เป็นศูนย์อบรมประจำอำเภอทั่วประเทศ

“

อุบาสิกาแก้วหน่ออ่อน

หมายถึง อุบาสิกาผู้มีศีล ๘ เป็นอาภรณ์ประดับกาย วาจา ใจ

และปฏิบัติตามทางสายกลาง

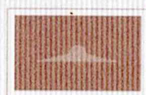
ย่อมงดงามและบริสุทธิ์

ประดุจดอกไม้แก้วแรกแย้ม

เช่นนี้จึงได้ชื่อว่า

อุบาสิกาผู้นั่งใกล้พระรัตนตรัยอย่างแท้จริง

”



ผ้าสไบแก้ว
ผู้บวชอุบาสิกาแก้วหน่ออ่อน
๑๐๐,๐๐๐ คน เพื่อบูชาพระรัตนตรัย
๘ - ๑๕ มีนาคม ๒๕๕๒

คู่มืออุบาสิกาแก้ว

ยอดหญิงผู้เป็นหน่อแก้วแห่งพระรัตนตรัย



คำนำ

โครงการบวชอุบาสิกาแก้วหน่ออ่อน ๑๐๐,๐๐๐ คน จัดขึ้นเพื่อให้ลูกผู้หญิง ผู้มีใจรักพุทธศาสนา มาร่วมกันบวชเป็นอุบาสิกาแก้ว ถือศีล ๘ อยู่ที่วัด เพื่อบูชาพระรัตนตรัย สวดมนต์ ฟังธรรม นั่งสมาธิ รักษากาย วาจา ใจ ให้บริสุทธิ์ มหาอานิสงส์นี้ นอกจากจะส่งผลให้ผู้บวช มีชีวิตที่รุ่งเรืองแล้ว ยังมีผลานิสงส์ให้พ่อแม่ได้บุญด้วยเช่นกัน

คณะผู้ดำเนินการบวชอุบาสิกาแก้ว ได้จัดทำ “คู่มืออุบาสิกาแก้ว ยอดหญิงผู้เป็นหน่อแก้วแห่งพระรัตนตรัย” ขึ้น เพื่อให้ผู้บวชทุกท่าน ใช้ประกอบในการบวชอุบาสิกาแก้วในครั้งนี้

ภายในคู่มือ ประกอบด้วย รายละเอียดโครงการบวชอุบาสิกาแก้ว ข้อควรปฏิบัติของอุบาสิกาแก้ว มารยาทและวัฒนธรรมชาวพุทธ รวมถึงความรู้พื้นฐานทางพระพุทธศาสนาจากหนังสือ "ก่อนไปวัด" ซึ่งจะทำให้อุบาสิกาแก้วทุกท่านสามารถนำมาเป็นหลักประพฤติ ปฏิบัติตน ได้ถูกต้องเหมาะสม ดีงาม ในการไปวัด อันจะทำให้ทุกท่านตระหนัก และซาบซึ้งในหน้าที่ของ "อุบาสิกา" ผู้เป็นหนึ่งในพุทธบริษัท ๔ ที่จะช่วยกันฟื้นฟู ปกป้องและรักษาพุทธศาสนาเอาไว้ สืบสานวัฒนธรรมชาวพุทธที่ดีงาม สร้างความมั่นคงของพระพุทธศาสนา ให้เจริญรุ่งเรืองเหมือนเมื่อครั้งสมัยพุทธกาล

คณะกรรมการโครงการบวชอุบาสิกาแก้ว

๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๓

สารบัญ





โอวาทพระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ์

(หลวงพ่อธัมมชโย)

อุบาสิกาแก้วหน่ออ่อน คือผู้ที่สมัครใจ เข้าใจ และมีความพร้อมที่จะมาเป็นต้นแบบ และต้นบุญให้กับคนอื่นๆ ได้ ภาพของอุบาสิกาแก้ว ๑๐๐,๐๐๐ คนนี้ จะได้แพร่ภาพไปทั่วโลก ซึ่งจะทำให้ความเข้าใจ และภาพพจน์ในเรื่องของหญิงไทยดีขึ้น ทั่วโลกจะได้เห็นถึงความตั้งใจในการปฏิบัติธรรม การฝึกฝนอบรมคุณธรรมแก่ตัวเอง และกระตุ้นให้เกิดการตื่นตัวในการปฏิบัติธรรมไปทั่วประเทศ ซึ่งจะเป็นเหตุให้สังคม ประเทศชาติ สงบร่มเย็นและพระพุทธศาสนารุ่งเรืองมั่นคงถาวร อยู่คู่กับแผ่นดินไทยตราบนานเท่านาน

ดังนั้น ในการบวชเป็นอุบาสิกาแก้ว เราควรจะรักษา กาย วาจา ใจ ให้ใสสะอาดไม่ขุ่นมัว ตลอดเวลาโดย

๑. เราจะรักษา "ใจ" ให้ใส ไม่ขุ่นมัว หรือเป็นทุกข์ใจกับข้อผิดพลาด หรือความไม่สมบูรณ์ ของเพื่อนสหธรรมิก เพราะเราทุกคนเปรียบเสมือนพี่น้อง ในครอบครัวเดียวกัน ย่อมมีการกระทบกระทั่งกันบ้างเป็นธรรมดา เหมือนลิ้นกับฟัน

๒. พึงยินดีในเสนาสนะ หรือทุกสิ่งที่ทางวัดและเจ้าหน้าที่จัดเตรียมให้ ไม่ว่าจะเป็นอาหาร ที่พักอาศัย หรือห้องน้ำ แม้จะไม่ได้รับความสะดวกสบายเท่าที่บ้าน ก็พึงทำใจให้สดชื่น เบิกบานเหมือนดั่งอยู่ในอุทยานสวรรค์ พึงเอาเยี่ยงอย่างของพระผู้มีพระภาคเจ้า ถึงแม้ว่าจะประทับอยู่ใต้โคนไม้ มีแค่ลาดหญ้าปูนอน แต่พระองค์ก็บรรทมอย่างเป็นสุข เพราะใจของท่านหลุดพ้นแล้วจากกิเลสอาสวะ เมื่อเราเป็นอุบาสิกาแก้ว ลูกพระตถาคต ก็พึงหลับเป็นสุขเช่นเดียวกับพระองค์

๓. พึงใช้ดวงตา ปาก หู จมูก ลิ้น และสิ่งที่มีอยู่ในตัวให้เป็น กล่าวคือ

ดวงตา พึงใช้ให้เป็น คือใช้ดวงตาดูในสิ่งที่ควรดู ดูแล้วสดชื่นจิตใจเบิกบาน ให้มองทุกคน และสิ่งรอบๆ ตัวเราด้วยดวงตาที่สดใส ประดุจดังดวงตาของเทพธิดาที่มองทุกอย่างด้วยความรักและปรารถนาดี เพื่อที่เราจะได้มีดวงตาที่สดสวยในภพชาติต่อไป



ปาก พึงใช้ให้เป็น ให้เหมือนเทพธิดา ที่มีกลิ่นปากหอมฟุ้ง ถ้อยคำไม่มีไปกระทบกระแทก หรือให้ร้ายใครๆ ให้เป็นประดุจดอกบัวหลวง ประดุจดอกไม้ที่มีเพชรพลอยร่วงลงมาขณะพูด คือพูดแต่สิ่งที่ดี นำมาซึ่งความปีติ เป็นสุข ฟังแล้วมีกำลังใจ อาจหาญร่าเริง อยากสร้างบารมี สร้างคุณความดีให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

หู พึงใช้หูฟังธรรมอย่างเดียว สิ่งที่เป็นอธรรมพึงกรองให้ดีอย่าให้เข้าไปได้ เสียงใครพูดผ่านหูเรามาให้เป็นสิ่งที่ดีเท่านั้น สิ่งที่เข้าหูได้ต้องนุ่มนวล ฟังแล้วเย็นกาย เย็นใจ

จมูก พึงใช้ให้เป็น เมื่อผ่านไปทางห้องน้ำ หรือผ่านถังเก็บเพชรพลอย ได้กลิ่นอะไรก็ดีทั้งนั้น เพราะเราเป็นมนุษย์ที่มีความสามารถต่างจากสัตว์ทั้งหลาย คือสามารถปรับแต่งกลิ่นต่างๆ ได้แล้วแต่ใจจะคิด ถ้าคิดแต่สิ่งที่ดี สิ่งนั้นก็จะดีตามไปด้วย

ลิ้น พึงปรับลิ้นของเราให้เข้ากับอาหาร ให้ลิ้นของเราเป็นโอชารสจากสวรรค์ สิ่งที่เข้ามาในปากให้อร่อยทุกอย่าง ถ้าเป็นอาหารที่ได้มาด้วยความบริสุทธิ์ และจะได้นำกำลังที่ได้จากอาหารนี้ไปประพฤติปฏิบัติธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

กาย พึงใช้ร่างกายให้เป็น คือพบเห็นสิ่งใดที่เราจะใช้กำลังแรงกายช่วยเหลือได้ ก็ให้ทำด้วยความยินดี ที่นั่งที่นอน แม้สกปรกเต็มไปด้วยฝุ่น ก็พึงทำความสะอาด และทำความรู้สึกที่ดีให้เกิดขึ้นให้ถือว่าเรากำลังใช้ร่างกายให้เป็นประโยชน์ต่อพระศาสนา



ทั้ง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รวมกันเป็นก้อนกายนี้ ***"อุบาสิกาแก้ว"*** พึงใช้ให้เป็น พึงสำรวมอินทรีย์ และรักษาใจให้ใส เพราะเรามีเวลาสั้นๆ ในช่วงการอบรมที่จะฝึกฝนอบรมคุณธรรมให้เกิดขึ้นแก่ตนเอง และที่สำคัญเราเป็น "อุบาสิกาแก้วหน่ออ่อนรุ่นแรกของโลก" เป็นรุ่นสำคัญที่สุด ถ้าเราทำได้ดีและสำเร็จ ก็จะได้เป็นต้นแบบ ต้นบุญให้กับรุ่นต่อๆ ไป

ท้ายที่สุด ความสมบูรณ์แห่งอุบาสิกาแก้ว จะสิ้นสุดที่การสรรเสริญคุณของอุบาสิกาแก้วให้กับผู้อื่นฟัง เราจะได้เล่าให้ทุกคนฟังถึงสิ่งดีงามที่เราได้ทำไปแล้ว ทั้งการทำทาน รักษาศีล เจริญสมาธิภาวนา การฝึกฝนอบรมและคุณธรรมความดีงามที่ได้รับให้ทุกคนได้ยิน ได้ฟังธรรม ใจของเขาจะได้อิ่มเอิบ ซึมซาบในพระรัตนตรัยไปด้วย นี่คือบุญอีกช่วงหนึ่งที่เราจะได้รับ แม้ว่าจะสิ้นสุดการอบรมไปแล้ว

ถ้าทำได้เช่นนี้ เราจะเป็นอุบาสิกาแก้วหน่ออ่อนที่สมบูรณ์และงดงาม พร้อมทั้งกาย วาจา ใจ ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญา สมกับที่เป็น "อุปาสิการตนํ" หนึ่งในพุทธบริษัท ๔ ผู้อยู่ใกล้ และมั่นคงในพระรัตนตรัยตลอดไป



ความเป็นมาของอุบาสิกาแก้วหน่ออ่อน



อุบาสิกาแก้วหน่ออ่อน ผู้งดงามด้วยอาภรณ์แห่งศีล สมาธิและปัญญา

เนื่องจากปัจจุบันสภาพเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ทั้งภายในและต่างประเทศมีการเปลี่ยนแปลงอย่างสูง เทคโนโลยีและวิทยาการก็มีความเจริญเป็นอย่างมาก แต่สภาพจิตใจของผู้คนกลับถดถอยลง ซึ่งผลจากการเปลี่ยนแปลงดังกล่าวทำให้สถาบันพระพุทธศาสนาได้รับผลกระทบเป็นอย่างมาก เช่น จำนวนพระภิกษุสงฆ์เริ่มลดลง วัดร้างเพิ่มมากขึ้น ฯลฯ แม้หลายฝ่ายจะหาทางแก้ไขปัญหาดังกล่าว แต่ก็ยังไม่สามารถหาวิธีการที่เหมาะสมได้ พระเดชพระคุณพระราชภาวนาวิสุทธิ์ (หลวงพ่อธัมมชโย) ตระหนักในปัญหาดังกล่าว และมีความมุ่งมั่นที่จะส่งเสริมความสงบร่มเย็นในสังคม ด้วยการนำเอาพระธรรมคำสอนแห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเผยแผ่ให้ผู้คนได้นำไปปฏิบัติอย่างจริงจัง ซึ่งความสงบร่มเย็นในจิตใจของแต่ละบุคคลจะส่งผลให้เกิดความสงบร่มเย็นในสังคมอย่างแท้จริง และยังเป็นการสืบต่ออายุพระพุทธศาสนาให้ยืนยาวนานอีกด้วย

ขณะนี้ แม้จะมีการส่งเสริมให้มีการบวชพระมากขึ้น เช่น โครงการอุปสมบทหมู่ ๑๐๐,๐๐๐ รูป ทุกหมู่บ้านทั่วไทย จนเกิดการตื่นตัวขึ้นทั่วทุกวงการก็ตาม แต่บุคคลที่จะเป็นพลังขับเคลื่อนสนับสนุนให้งานพระพุทธศาสนาก้าวหน้าอย่างทรงพลังนั้น ก็คือ "สตรี" ผู้เป็นอุบาสิกาผู้ที่อยู่ใกล้ชิดพระรัตนตรัย ดังนั้น การบวชอุบาสิกาแก้ว จึงเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญและเป็นความหวังของการทำนุบำรุงพระพุทธศาสนาให้มั่นคง และจะร่วมจรรโลงพระพุทธธรรมให้ก้าวไกล เพราะพลังแห่งสตรีนั้น เป็นพลังอันบริสุทธิ์และยิ่งใหญ่ที่จะทำให้งานพระพุทธศาสนา ตลอดจนการสร้างสันติสุขในสังคมโลกเกิดขึ้นได้

ความสำคัญของอุบาสิกาแก้ว



สตรีสามารถเป็นได้ทั้งแม่ของลูกและแม่ของโลก อีกทั้งได้ชื่อว่าเป็นผู้จรรโลงและปกป้องพระพุทธศาสนาในเหตุการณ์สำคัญหลายครั้ง ดังเช่น นางสุชาดา ได้ถวายข้าวมธุปายาส ๔๙ ก้อนแด่พระบรมโพธิสัตว์ ซึ่งถือว่าเป็นอาหารมื้อสำคัญเพื่อบำรุงพระวรกาย จนพระองค์ได้ตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และแม้ในระหว่างที่พระองค์ทรงประกาศพระพุทธศาสนา ก็ยังมีสตรีผู้มีบทบาทสำคัญในฐานะอุปัฏฐายิกา ผู้เป็นทั้งเสบียงคอยอุปถัมภ์บำรุงพระภิกษุอย่างมากมาย และยังเป็นกำลังสนับสนุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาให้กว้างไกล เช่น นางวิสาขามหาอุบาสิกา เป็นต้น สตรีจึงเป็นบุคคลสำคัญ ควรค่าแก่การที่พระพุทธองค์ทรงยกให้เป็นหนึ่งในพุทธบริษัท ๔ ที่จะช่วยสืบทอดอายุพระพุทธศาสนาให้ยั่งยืนยาวนานต่อไป และสตรีผู้นั่งใกล้พระรัตนตรัยนี้ จึงได้รับสมัญญานามว่า ***“อุบาสิกา”***

คุณสมบัติและคุณธรรมของผู้เป็นอุบาสิกาแก้ว



อุบาสิกาแก้ว มาจากคำว่า **อุปาสิการตนํ** คือ **หญิงที่เข้าใกล้พระรัตนตรัย** ผู้ประกอบด้วยธรรม ๕ ประการ ที่สามารถเทียบเคียงได้กับคุณธรรมของผู้เป็นอุบาสกแก้ว ๕ ประการ อันปรากฏในจัณฑาลสูตร อังคุตรนิกาย ปัญจกนิบาต ฉบับอรรถกถาของมหามกุฏราชวิทยาลัย เล่มที่ ๓๖ หน้าที่ ๓๗๖ ดังนี้

๑. เป็นผู้มีศรัทธา

๒. เป็นผู้มีศีล

๓. เป็นผู้ไม่ถือมงคลตื่นข่าว เชื่อเรื่องกรรม

๔. ไม่แสวงหาเขตบุญภายนอกศาสนานี้

๕. ทำการสนับสนุนในศาสนานี้

๑. เป็นผู้มีศรัทธา หมายถึงเป็นผู้มีความเชื่อมั่นในพระรัตนตรัย ว่ามีจริง เป็นที่พึ่งที่ระลึกได้จริง สิ่งเหล่านี้เกิดจากการทำสมาธิ จนเกิดความสว่างภายใน ถ้าไม่มีความสว่างภายใน ความศรัทธาก็มีบ้าง ไม่มีบ้าง ความศรัทธาจะค่อยๆ มั่นคงมากขึ้นๆ เมื่อเราได้ประพฤติปฏิบัติธรรมจนกระทั่งเริ่มเห็นความสว่างภายใน ยิ่งสว่างมากเท่าไร ความเชื่อมั่นก็จะมากขึ้นเรื่อยๆ

๒. เป็นผู้มีศีล การรักษาศีล มี ๓ ระดับ คือ

๑. *สติยังหย่อน* เช่น เจอยุงมากัด เห็นยุงแล้วทำท่าจะตบ แต่ก็นึกได้ว่าเรารักษาศีลอยู่

๒. *สติมากขึ้น* เช่น ยุงมากัดแล้วไม่ตบ ปล่อยยุงไป ไม่มีความคิดที่จะตบยุงเลย

๓. *เห็นดวงศีลชัดที่ศูนย์กลางกาย* เข้าถึงดวงศีลภายใน

อุบาสกแก้วหรืออุบาสิกาแก้ว ต้องอยู่ในประเภทที่ ๒ เป็นอย่างน้อย

๓. เป็นผู้ไม่เชื่อถือมงคลตื่นข่าว เชื่อเรื่องกรรม ไม่เชื่อเรื่องมงคลถือมงคลตื่นข่าว เช่น เห็นสัตว์พิการ เห็นวัว ๕ ขา คางคก ๒ ขา ก็แห่กันไปขอหวย ขอเบอร์ แต่ถ้าเชื่อกรรมจะคิดว่าสัตว์นี้เป็นสัตว์พิการ แค่เกิดเป็นสัตว์ก็มีกรรมอยู่แล้ว ยังพิการอีก จะเป็นที่พึ่งที่ระลึกของเราได้อย่างไร

๔. ไม่แสวงหาเขตบุญภายนอกศาสนา เขตบุญนอกศาสนานี้ ได้แก่ ผี เจ้าพ่อ เจ้าแม่ ต้นไม้ใหญ่ๆ ภูเขาใหญ่ จอมปลวก ที่คนทั่วไปเชื่อว่า มีสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่จะให้คุณให้โทษได้ สิ่งเหล่านี้ไม่ใช่ที่พึ่งที่ระลึกที่แท้จริง ไม่สมควรไปกราบไหว้สักการบูชา หรือยึดเป็นที่พึ่งที่ระลึกของเรา

๕. ทำการสนับสนุนในศาสนานี้ งานพระศาสนาที่เป็นไปเพื่อขยายสันติสุขไปสู่ชาวโลก เราจะต้องสนับสนุนไม่ทางใดก็ทางหนึ่ง ถ้าพร้อมแล้วก็เข้าวัดเลย ถ้ายังไม่พร้อมก็มาเป็นอาสาสมัครช่วยงาน ถ้ายังไม่พร้อมมากกว่านั้น ก็ทำหน้าที่เป็นกองเสบียงคอยรวบรวมทรัพย์สมบัติสนับสนุนงานพระศาสนา

สตรีที่มีคุณสมบัติ ครบทั้ง ๕ ข้อนี้ ท่านเรียกว่า ***“อุบาสิกาแก้ว”***

อุบาสิกาแก้วหน่ออ่อนคือใคร



อุบาสิกาแก้วหน่ออ่อน หมายถึง อุบาสิกาผู้มีศีล ๘ เป็นอาภรณ์ประดับกาย วาจา ใจ และปฏิบัติตามทางสายกลาง คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมงดงามและบริสุทธิ์ ประดุจดอกไม้แก้วแรกแย้ม กายภายนอกก็ผุดผ่องใสด้วยอานุภาพแห่งศีล กายธรรมภายในที่เป็นหน่อเนื้อแห่งพุทธะก็สุกใสสว่างด้วยอานุภาพแห่งสมาธิและปัญญา เช่นนี้จึงได้ชื่อว่า เป็นอุบาสิกาผู้นั่งใกล้พระรัตนตรัยอย่างแท้จริง ยิ่งบังเกิดขึ้นมากเพียงใด ประเทศชาติและพระพุทธศาสนาก็ยิ่งมั่นคงถาวรเพียงนั้น

โครงการบวชอุบาสิกาแก้วหน่ออ่อน

๑๐๐,๐๐๐ คน



หลักการและเหตุผล

อุบาสิกา คือ ตำแหน่งของสตรีผู้นั่งใกล้พระรัตนตรัย ทำหน้าที่ในการอุปถัมภ์บำรุงและปกป้องคุ้มภัยให้แก่พระพุทธศาสนามาตลอดอายุพุทธกาล ดังเช่น มหารัตนอุบาสิกาวิสาขา ผู้สร้างบุพพาราม วัดสำคัญในสมัยพุทธกาล จวบจนถึงปัจจุบัน อุบาสิกาก็ยังคงเป็น ๑ ใน ๔ เสาหลักแห่งความมั่นคงของพระพุทธศาสนาเหมือนเมื่อครั้งพุทธกาล

อุบาสิกาแก้วหน่ออ่อน หมายถึง อุบาสิกาผู้มีศีล ๘ เป็นอาภรณ์ประดับกาย วาจา ใจ และปฏิบัติตามทางสายกลางคือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ย่อมงดงามและบริสุทธิ์ ประดุจดอกไม้แก้วแรกแย้ม กายภายนอกก็ผุดผ่องใสด้วยอานุภาพแห่งศีล กายธรรมภายในที่เป็นหน่อเนื้อแห่งพุทธะก็สุกใสสว่าง ด้วยอานุภาพแห่งสมาธิและปัญญา เช่นนี้จึงได้ชื่อว่า เป็นอุบาสิกาผู้นั่งใกล้พระรัตนตรัยอย่างแท้จริง ยิ่งบังเกิดขึ้นมากเพียงใด ประเทศชาติและพระพุทธศาสนาก็ยิ่งมั่นคงถาวรเพียงนั้น

ดังนั้น คณะกรรมาธิการการศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม วัดพระธรรมกาย มูลนิธิธรรมกาย สมาคมกำนันผู้ใหญ่บ้านแห่งประเทศไทย ชมรมพุทธศาสตร์สากลในอุปถัมภ์สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์ และองค์กรภาคีต่างๆ จึงได้ร่วมกันจัด

โครงการบวชอุบาสิกาแก้วหน่ออ่อน ๑๐๐,๐๐๐ คน ขึ้นระหว่างวันที่ ๘ - ๑๕ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๓ ณ วัดที่เป็นศูนย์อบรมประจำอำเภอทั่วประเทศ เพื่ออบรมปลูกฝังศีลธรรมและอุดมการณ์พระพุทธศาสนา ให้สตรีชาวพุทธนับแสนคน กลายเป็นอุบาสิกาแก้วหน่ออ่อนผู้มีความมั่นคงในพระรัตนตรัย อันหมายถึงความมั่นคงของพระพุทธศาสนา และการพัฒนาศีลธรรมของโลกให้รุ่งเรืองสืบต่อไป

วัตถุประสงค์โครงการ

๑. เพื่ออบรมปลูกฝังศีลธรรมและอุดมการณ์พระพุทธศาสนาให้แก่สตรีชาวพุทธ ได้เป็นอุบาสิกาผู้นั่งใกล้พระรัตนตรัยอย่างแท้จริง

๒. เพื่อการฟื้นฟูศีลธรรม และวัฒนธรรมชาวพุทธให้กลับมารุ่งเรืองอีกครั้งดังเช่นพุทธกาล

๓. เพื่อการพัฒนาสังคม และประเทศชาติอย่างยั่งยืนโดยการพัฒนาศีลธรรมของประชาชน

ระยะเวลาอบรม

อบรมระยะเวลา ๘ วัน ระหว่างวันที่ ๘ - ๑๕ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๓ ณ วัดที่เป็นศูนย์อบรมประจำอำเภอทั่วประเทศ

กำหนดการอบรม

รับสมัครตั้งแต่บัดนี้ ถึงวันที่ ๘ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๓

❋ *วันจันทร์ที่ ๘ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๓*

เข้าอบรม ณ วัดที่เป็นศูนย์อบรมประจำอำเภอทั่วประเทศ

❋ *วันอังคารที่ ๙ - วันศุกร์ที่ ๑๒ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๓*

สมาทานรักษาศีล ๘

เจริญสมาธิภาวนา

อบรมวัฒนธรรมชาวพุทธ

❋ *วันเสาร์ที่ ๑๓ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๓*

ประกอบพิธีรับผ้าสไบแก้วและร่วมปฏิบัติธรรม ณ วัดพระธรรมกาย

❋ *วันอาทิตย์ที่ ๑๔ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๓*

ปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์อบรมประจำอำเภอทั่วประเทศ

❋ *วันจันทร์ที่ ๑๕ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๓*

วันสุดท้ายของการอบรมอุบาสิกาแก้ว

คุณสมบัติผู้เข้าอบรม

๑. หญิงแท้ อายุระหว่าง ๑๕ - ๖๕ ปี

๒. นับถือพระพุทธศาสนา

๓. สุขภาพแข็งแรง ไม่เป็นโรคติดต่อร้ายแรง โรคจิต โรคประสาท หรืออื่นๆ ที่เป็นอุปสรรคต่อการอบรม

๔. สามารถรักษาศีล ๘ ได้ตลอดการอบรม

๕. เป็นผู้อยู่ง่ายกินง่าย ไม่เป็นภาระต่อผู้อื่น

การรับสมัคร

๑. สมัครหรือสอบถามรายละเอียดได้ที่ Call Center
โทร ๐๒-๘๓๑-๑๒๓๔, ๐๘๗-๗๐๗-๗๗๗๑ ถึง ๓

๒. สมัครผ่านระบบอินเตอร์เน็ตที่ www.dmycenter.com

๓. สมัครด้วยตนเอง ณ วัดที่เป็นศูนย์อบรมทั่วประเทศ

๔. สมัครผ่านผู้ประสานงานโครงการในอำเภอของท่าน

ที่ปรึกษาโครงการ

ประธานที่ปรึกษา

สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์ (ช่วง วรปุญฺโญ ป.ธ.๙)
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ

กรรมการที่ปรึกษา

๑. พระวิสุทธาธิบดี (วีระ ภทฺทจารี ป.ธ.๙)
วัดสุทัศนเทพวรารามราชวรมหาวิหาร

๒. พระพรหมเวที (สนิท ชวนปญฺโญ ป.ธ.๙)
วัดไตรมิตรวิทยารามวรวิหาร

๓. พระพรหมวชิรญาณ (ประสิทธิ์ เขมงฺกโร ป.ธ.๓)
วัดยานนาวา

๔. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙)
วัดพิชยญาติการามวรวิหาร

๕. พระพรหมสุธี (เสนาะ ปญฺญาวชิโร ป.ธ.๖)
วัดสระเกศราชวรมหาวิหาร

๖. พระวิสุทธิวงศาจารย์ (วิเชียร อโนมคุโณ ป.ธ.๙)
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ

๗. พระพรหมจริยาจารย์ (สงัด ปญฺญาวุโธ ป.ธ.๗)
วัดกะพังสุรินทร์ จ.ตรัง

๘. พระพุทธวรญาณ (ทอง สุวณฺณสาโร ป.ธ.๖)
วัดเบญจมบพิตรดุสิตวนารามราชวรวิหาร

๙. พระธรรมวโรดม (สมเกียรติ กิตฺติวฑฺฒโน ป.ธ.๙)
วัดทินกรนิมิต

๑๐. พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙)
วัดราชโอรสารามราชวรวิหาร

๑๑. พระธรรมราชานุวัตร (สุทัศน์ สุทสฺสโน ป.ธ.๖)
วัดพระแก้ว จ.เชียงราย

๑๒. พระธรรมเจดีย์ (ประกอบ ธมฺมเสฏฺโฐ ป.ธ.๙)
วัดกัลยาณมิตรวรมหาวิหาร

๑๓. พระธรรมปัญญาภรณ์ (สุชาติ ธมฺมรตโน ป.ธ.๙)
วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ

๑๔. พระธรรมคุณาภรณ์ (เอื้อน หาสธมฺโม ป.ธ.๙)
วัดสามพระยาวรวิหาร

๑๕. พระธรรมปริยัติเวที (สุเทพ ผุสฺสธมฺโม ป.ธ.๙)
วัดพระปฐมเจดีย์ราชวรมหาวิหาร

๑๖. พระธรรมปิฎก (ช่วลิต อภิวฑฺฒโน ป.ธ.๙)
วัดพระพุทธบาทราชวรมหาวิหาร

๑๗. พระธรรมรัตนดิลก (เชิด จิตฺตคุตฺโต ป.ธ.๙)
วัดสุทัศนเทพวรารามราชวรมหาวิหาร

๑๘. พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต ป.ธ.๙)
วัดประยูรวงศาวาสวรวิหาร

๑๙. พระธรรมธีรราชมหามุนี (เที่ยง อคฺคธมฺโม ป.ธ.๙)
วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร

๒๐. พระเทพปริยัติสุธี (อาทร อินฺทปญฺโญ ป.ธ.๙)
วัดบพิตรพิมุขวรวิหาร

๒๑. พระเทพปริยัติเมธี (รุ่น ธีรปญฺโญ ป.ธ.๙)
วัดชลประทานรังสฤษฎ์

๒๒. พระเทพวีราภรณ์ (นิมิต ทนฺตจิตฺโต ป.ธ.๔)
วัดโคกสมานคุณ จ.สงขลา

๒๓. พระเทพสุธี (สงคราม อสิญาโณ ป.ธ.๙)
วัดไตรธรรมาราม จ.สุราษฎร์ธานี

๒๔. พระราชปริยัตยาภรณ์ (สมศักดิ์ โชตินฺธโร ป.ธ.๕)
วัดเขียนเขต เจ้าคณะจังหวัดปทุมธานี

๒๕. เจ้าคณะจังหวัดต่างๆ ทั่วประเทศ

ผู้รับผิดชอบโครงการ

๑. คณะสงฆ์ทั้งแผ่นดิน

๒. คณะกรรมาธิการ การศาสนา ศิลปะและวัฒนธรรม สภาผู้แทนราษฎร

๓. วัดพระธรรมกาย และมูลนิธิธรรมกาย

๔. สมาคมกำนัน ผู้ใหญ่บ้านแห่งประเทศไทย

๕. ชมรมพุทธศาสตร์สากล ในอุปถัมภ์สมเด็จพระมหารัชมังคลาจารย์

ผู้ร่วมสนับสนุนโครงการ

๑. คณะอนุกรรมาธิการกิจการพระพุทธศาสนา สภาผู้แทนราษฎร

๒. คณะอนุกรรมาธิการพระพุทธศาสนา วุฒิสภา

๓. กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์

๔. จังหวัดปทุมธานี

๕. องค์การพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก

๖. องค์การยุวพุทธศาสนิกสัมพันธ์แห่งโลก

๗. กรมกิจการพลเรือนทหาร กองบัญชาการกองทัพไทย

๘. กรมกิจการพลเรือนทหารบก

๙. กรมกิจการพลเรือนทหารเรือ

๑๐. กรมกิจการพลเรือนทหารอากาศ

๑๑. กรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่น

๑๒. กรมพัฒนาชุมชน กระทรวงมหาดไทย

๑๓. กองสนับสนุนสุขภาพภาคประชาชน กระทรวงสาธารณสุข

๑๔. สมาพันธ์องค์การพัฒนาชุมชนแห่งประเทศไทย

๑๕. สมาคมองค์การบริหารส่วนจังหวัดแห่งประเทศไทย

๑๖. สมาคมสันนิบาตเทศบาลแห่งประเทศไทย

๑๗. สมาคมองค์การบริหารส่วนตำบลแห่งประเทศไทย

๑๘. ชมรมอาสาสมัครสาธารณสุขแห่งประเทศไทย

๑๙. สมาคมสภาวัฒนธรรมแห่งประเทศไทย

๒๐. สภาวัฒนธรรมกรุงเทพมหานคร

๒๑. สภาองค์กรชุมชนตำบลระดับชาติ

๒๒. V-Peace องค์กรอาสาสมัครเพื่อสันติภาพโลก

๒๓. สหพันธ์รวมใจไทยทั้งชาติและเครือข่าย

๒๔. สมาคมวัฒนธรรมเพื่อความดีสากล

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑. ได้อุบาสิกาแก้วผู้ทำนุบำรุง และอุปถัมภ์ปกป้องพระพุทธศาสนานับแสนคน

๒. ได้ฟื้นฟูศีลธรรม และวัฒนธรรมชาวพุทธในชุมชนทุกภาคส่วนทั่วประเทศไทย

๓. เป็นมหากุศล สร้างความร่มเย็นและนำความเจริญรุ่งเรืองมาสู่แผ่นดินไทย

๔. ผู้บวชอุบาสิกาแก้วได้หลักธรรมนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตอย่างถูกต้อง

การเตรียมของใช้ส่วนตัว

๑. เสื้อขาวสำหรับใส่อบรม
(แบบสุภาพ คอปิด มีแขน ไม่รัดรูป ไม่บาง ไม่เป็นผ้ายืด)

๒. ผ้าถุง หรือกระโปรง ใส่ปฏิบัติธรรม
ยาวเหนือข้อเท้า เพียงพอสำหรับ ๘ วัน

๓. ชุดขาวล้วน (เสื้อขาว และ ผ้าถุง/กระโปรงขาว)
สำหรับวันบวชอุบาสิกาแก้ว ๑ ชุด

๔. เสื้อกันหนาวสีขาวหรือสีสุภาพ ๑ ตัว

๕. ชุดชั้นใน, เสื้อทับ, กระโปรงซับในอย่างหนา ๒ - ๓ ชุด

๖. ผ้าถุงสีเข้ม สำหรับใส่อาบน้ำ ๑ - ๒ ผืน

๗. ผ้าคลุมเข่าสีขาว ๑ ผืน

๘. ผ้าเช็ดตัว ๑ ผืน

๙. ผ้าห่ม หรือ ถุงนอน ๑ ผืน

๑๐. ไฟฉาย พร้อมถ่าน ๑ ชุด

๑๑. ยารักษาโรคประจำตัว

๑๒. รองเท้าแตะ ๑ คู่ / ไม้แขวนเสื้อ ๖ อัน / ไม้หนีบผ้า ๑๒ อัน

๑๓. ของใช้ส่วนตัว เช่น สบู่ / ยาสีฟัน / แปรงสีฟัน / ยาสระผม
ขันอาบน้ำ / ผ้าอนามัย

กิจวัตรประจำวัน

๐๔.๓๐ น.	ตื่นนอน
๐๕.๐๐ น.	เข้าแถว
๐๕.๑๕ - ๐๖.๑๕ น.	สวดมนต์ทำวัตรเช้า / ปฏิบัติธรรม
๐๖.๑๕ - ๐๖.๔๕ น.	รับบุญประจำวัน
๐๗.๐๐ - ๐๗.๔๕ น.	รับประทานอาหารเช้า
๐๗.๔๕ - ๐๘.๑๕ น.	รับบุญหลังอาหาร / ทำภารกิจส่วนตัว
๐๘.๔๕ น.	ตั้งแถว
๐๙.๐๐ - ๑๐.๔๕ น.	ปฏิบัติธรรมรอบสาย
๑๑.๐๐ - ๑๒.๐๐ น.	รับประทานอาหารเพล
๑๒.๐๐ - ๑๒.๓๐ น.	รับบุญหลังอาหาร

๑๒.๓๐ - ๑๓.๑๕ น.	ทำภารกิจส่วนตัว
๑๓.๑๕ น.	ตั้งแถว
๑๓.๓๐ - ๑๖.๐๐ น.	ปฏิบัติธรรม / ฟังธรรม
๑๖.๐๐ - ๑๖.๓๐ น.	ออกกำลังกาย
๑๖.๓๐ - ๑๗.๔๕ น.	ดื่มน้ำปานะ / ทำภารกิจส่วนตัว
๑๗.๔๕ น.	เข้าแถว
๑๘.๐๐ - ๑๙.๔๐ น.	สวดมนต์ทำวัตรเย็น / ปฏิบัติธรรม
๑๙.๔๐ - ๒๑.๓๐น.	เข้าร.ร. อนุบาลฝันในฝันวิทยา
๒๒.๐๐ น.	หลับในอู่ทะเลบุญ

กฎระเบียบการอบรม

๑. ห้ามกักตุนอาหาร และปานะไว้รับประทานใน ยามวิกาล

๒. ห้ามมีของที่นำมาซึ่งความร้อนใจ เช่น สื่อสิ่งพิมพ์ต่างๆ (ยกเว้นที่คณะกรรมการอนุญาต) เครื่องเล่นเทป ซีดี วีดีโอ กล้องถ่ายรูป โทรศัพท์มือถือ และอุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ทุกชนิด รวมทั้งอาวุธ ของมีคม ที่ก่อให้เกิดอันตราย

๓. ห้ามเสพ หรือมีสิ่งเสพติดให้โทษทุกชนิด เช่น บุหรี่ สุรา ยาเสพติด เป็นต้น

๔. ห้ามนอนในเต็นท์เดียวกัน ตั้งแต่ ๒ คนขึ้นไป (๑ เต็นท์ ต่อ ๑ คนเท่านั้น)

๕. ห้ามพูดส่อเสียด ยุยง ให้หมู่คณะแตกความสามัคคี หรือพยายามตั้งพรรค แบ่งพวก

๖. ต้องเข้าร่วมกิจกรรมการอบรม และห้ามออกนอกเขตการอบรม โดยไม่ได้รับอนุญาตเป็นลายลักษณ์อักษร

๗. ห้ามลักขโมยของผู้อื่น หรือมีส่วนร่วม

๘. ต้องมีความเคารพเชื่อฟังพระอาจารย์ และพี่เลี้ยง

๙. ห้ามทำลายสมบัติพระศาสนา

๑๐.ต้องไม่มีอาการผิดปกติทางจิต หรือเป็นโรคติดต่อร้ายแรง ในระหว่างการอบรม

หากละเมิดกฎระเบียบดังกล่าวข้างต้น ทางโครงการฯ ขอยกเลิกสิทธิ์ และให้ออกจากการอบรม หรือให้ปฏิบัติตามคำตัดสินของคณะกรรมการผู้พิจารณาทุกประการ

ข้อควรปฏิบัติ
ของอุบาสิกาแก้ว



๑ ข้อควรปฏิบัติของอุบาสิกาแก้วต่อพระภิกษุ

๑.๑ พึงระลึกอยู่เสมอว่าพระสงฆ์เป็นส่วนหนึ่งของพระรัตนตรัย ที่เราควรให้ความเคารพอย่างสูง

๑.๒ หากสนทนากับพระภิกษุ ควรนั่งในระดับต่ำกว่า เฉียงไปข้างหนึ่ง และพนมมือเวลาสนทนากับท่านเสมอ

๑.๓ ควรเรียกพระภิกษุโดยมีคำนำหน้าชื่อว่า “หลวงพี่” และเรียกสามเณรโดยมีคำนำหน้าว่า “สามเณร” ทุกครั้ง

๑.๔ ระมัดระวังการพูดคุยหยอกล้อกับพระภิกษุ หรือแสดงความสนิทสนมกันเกินวิสัยผู้ประพฤติพรหมจรรย์





การสนทนากับพระภิกษุ





การเดินสวนกับพระภิกษุ

๒ ข้อควรปฏิบัติของอุบาสิกาแก้วต่อพี่เลี้ยงและสมาชิกในกลุ่ม

๒.๑ เมื่อพบรุ่นพี่ หรือเพื่อนอุบาสิกาแก้วในครั้งแรกของวันใหม่ ให้ยกมือไหว้ และกล่าวสวัสดีทักทาย ด้วยใบหน้าที่สดชื่น ยิ้มแย้ม

๒.๒ ให้ความเคารพกันตามอาวุโส โดยเรียกรุ่นพี่ที่อายุมากกว่าว่า "พี่" และเรียกเพื่อนอุบาสิกาที่อายุเท่ากันหรือน้อยกว่าว่า "คุณ"

๒.๓ ใช้สรรพนามแทนตนเองและผู้อื่นด้วยคำที่สุภาพ

๒.๔ ระมัดระวังถ้อยคำที่จะทำให้เถียงกัน ให้อภัยซึ่งกันและกัน อยู่ร่วมกันฉันพี่น้อง เพื่อรักษาใจให้ใสๆ ตลอดเวลาการอบรม

ห้องปฏิบัติธรรม

ห้องปฏิบัติธรรมมีไว้สำหรับการปฏิบัติธรรม ซึ่งมีข้อควรปฏิบัติ ดังนี้

๑. ทำภารกิจให้เรียบร้อยก่อนเข้าห้อง

๒. เตรียมอุปกรณ์ที่จำเป็นให้พร้อม เช่น สมุดจดธรรมะ ผ้าคลุมเข่า ไม่ควรนำอุปกรณ์ที่ทำให้เกิดเสียงเข้ามาในห้อง เช่น นาฬิกาที่สามารถปลุกเตือนได้ หรือเสื้อกันหนาวที่มีเสียง

๓. เมื่ออยู่ใกล้ห้องปฏิบัติธรรม ควรระวังเสียงพูดคุย เสียงลากรองเท้า ฯลฯ

๔. วางรองเท้าในที่ที่จัดไว้ให้เรียบร้อย

๕. ช่วยกันรักษาบรรยากาศของการปฏิบัติธรรม ด้วยการไม่คุยเรื่องไร้สาระ ระมัดระวังการเปลี่ยนท่านั่ง การไอ จาม หาว เรอ กรน หักนิ้ว เสียงกุญแจ เสียงนาฬิกา และเรื่องกลิ่นต่างๆ ไม่ให้รบกวนผู้อื่น ฯลฯ

๖. การลุกเข้า-ออก ในขณะปฏิบัติธรรมควรมีเท่าที่จำเป็น เช่น การเข้าห้องน้ำ ควรระวังเสียงการลุก การเดิน การเปิด-ปิดประตู

๗. นั่งประจำที่ที่เจ้าหน้าที่จัดให้ ไม่นั่งพิงผนัง และไม่เหยียบอาสนะที่ปูไว้

๘. วางสิ่งของที่นำมาให้ตรงกันอย่างมีระเบียบ

๙. เข้ามาในห้องแล้ว พิธีกรนำกราบพระรัตนตรัยพร้อมกัน แล้วนั่งสมาธิรอพระอาจารย์

๑๐. เมื่อพระอาจารย์มาถึง พิธีกรนำกราบพระอาจารย์พร้อมกัน

๑๑. เวลาตอบคำถามพระอาจารย์ ให้นั่งท่าเทพธิดา และพนมมือพูดกับพระอาจารย์

๑๒. พนมมือรับ-ส่งพระภิกษุที่เดินเข้า-ออก หลังเลิกปฏิบัติธรรม ควรออกจากห้องปฏิบัติธรรมหลังจากพระภิกษุเดินออกจากห้องเรียบร้อยแล้ว

๑๓. หลังจากเลิกปฏิบัติธรรมทุกครั้ง เก็บอาสนะให้เป็นระเบียบในที่ที่จัดให้ และเก็บสัมภาระออกจากห้องทุกรอบ

๑๔. ก่อนลุกจากห้องไปเข้าห้องน้ำ พับผ้าคลุมเข่าให้เรียบร้อยแล้ววางไว้บนขอบหลังตรงกลางขอบอาสนะ (พี่เลี้ยงสาธิตวิธีพับผ้าคลุมเข่า)

ที่พัก

เต็นท์ จัดเก็บสิ่งของภายในเต็นท์ให้เรียบร้อย ดูแลเต็นท์ให้สะอาด อากาศถ่ายเทได้ดี

ผ้าห่มและหมอน สะอาด พับเก็บให้เรียบร้อย วางในทิศทางเดียวกัน

ข้อควรปฏิบัติในการใช้ที่พัก

๑. ก่อนเข้าเต็นท์ควรทำภารกิจให้เรียบร้อย

๒. ถอดรองเท้าให้เป็นระเบียบ

๓. เข้านอนและตื่นนอนตามเวลาที่พระอาจารย์และพี่เลี้ยงกำหนด

๔. ให้นอนตามที่ที่เจ้าหน้าที่จัดให้

๕. เตรียมน้ำสำหรับใช้ดื่มในตอนเช้าหลังตื่นนอน ให้ดื่มตอนเช้าครึ่งกระบอก

๖. ไม่ควรนำอาหารเข้ามารับประทานในที่พัก เพราะอาจเป็นที่มาของมด แมลงสาบ และสัตว์มีพิษต่างๆ

ห้องน้ำ



การใช้ห้องน้ำ

๑. เปลี่ยนรองเท้าก่อนเข้าห้องน้ำ เพื่อป้องกันเศษดินที่รองเท้าเปื้อนพื้น

๒. ก่อนใช้ห้องน้ำ ควรตรวจว่ามีใครอยู่ในห้องน้ำหรือไม่

๓. ควรราดน้ำลงไปในโถส้วมก่อนถ่ายปัสสาวะหรืออุจจาระ และเปิดน้ำเพื่อกลบเสียง

๔. ราดน้ำตามทันทีขณะขับถ่ายเพื่อกลบกลิ่น พร้อมกับราดน้ำที่โถและคอห่านให้สะอาดทุกครั้ง

๕. เติมน้ำใส่ถังไว้ประมาณ ๓ ส่วน ๔ ของถัง แล้วคว่ำขันไว้ทุกครั้ง

๖. ก่อนออกจากห้องน้ำ ควรตรวจดูความเรียบร้อยของห้องน้ำและเครื่องแต่งกายอีกครั้ง

๗. ควรล้างมือให้สะอาดด้วยน้ำสบู่ทุกครั้ง

การใช้ห้องอาบน้ำ บริเวณที่อาบน้ำ

๑. การล้างหน้า แปรงฟัน ในกรณีไม่มีอ่างล้างหน้า ให้ใช้วิธีนั่งและไม่วางขันที่พื้น

๒. ไม่ควรแช่ผ้าและไม่จองถังซักผ้า

๓. แต่งกายให้เรียบร้อยก่อนออกจากห้องน้ำทุกครั้ง หากสระผมควรทำผมให้หมาดก่อน หากผมยาวควรรัดผมให้เรียบร้อย

๔. ควรเติมน้ำในโอ่งให้เต็มอยู่เสมอ

๕. รองเท้าที่ใช้เปลี่ยนในห้องน้ำ จะไม่ใส่ไปเดินบริเวณหินเกล็ดหรือพื้นดิน

ที่รับประทานอาหาร–จัดอาหาร

๑. รับประทานอาหารพร้อมกันและเลิกพร้อมกัน

๒. หลังรับประทานอาหาร ช่วยกันล้างอุปกรณ์และเช็ดให้แห้ง เก็บเข้าที่ทันทีก่อนไปทำภารกิจส่วนตัว

๓. ซักผ้าเช็ดโต๊ะหลังใช้งานเสร็จแล้วทุกครั้ง ส่วนผ้าเช็ดจานเช็ดแก้วให้ซักหลังใช้รอบเพลแล้ว กรณีเปียกหรือชื้นมากก็ให้ซัก-ตากในรอบนั้นๆ เลย

๔. จุดทิ้งขยะ แยกตามประเภท ขยะเปียก ขยะมีราคา โดยเก็บ-มัดปากถุงขยะที่ใส่เศษอาหาร วันละ ๒ ครั้ง หลังเคลียร์อาหารรอบเช้าและรอบเพล เพื่อป้องกันการเพาะเชื้อของแมลงวัน

๔. การดูแลรักษาสุขภาพเบื้องต้น

๑. ดื่มน้ำให้พอเพียงต่อร่างกาย อย่างน้อยวันละ ๑๐ - ๒๐ แก้ว โดยเฉพาะน้ำอุ่น ซึ่งร่างกายสามารถนำไปใช้ได้เลย การดื่มน้ำมากจะทำให้ระบบขับถ่ายปกติ ท้องไม่ผูก

๒. ระมัดระวังไม่ให้เป็นหวัด รักษาร่างกายให้อบอุ่นอยู่เสมอ

๓. เมื่อมีอาการป่วยไข้ ควรรีบแจ้งพี่เลี้ยง

๕. ข้อควรระวังของสตรี

๑. การแต่งกายที่เหมาะสมกับอุบาสิกา ควรเลือกใช้เสื้อผ้า สี แบบที่เหมาะสม ถูกกาลเทศะ

๒. ควรดูแลและรักษาความสะอาดของร่างกาย

๓. ควรระมัดระวังกาย วาจา ใจ เมื่อต้องทำงานและติดต่อกับพระหรืออุบาสก เพื่อส่งเสริมการประพฤติพรหมจรรย์ซึ่งกันและกัน

มารยาทชาวพุทธ



มารยาท หมายถึง ระเบียบแบบแผน หรือขอบเขตอันเป็นข้อจำกัดที่บุคคลถือประพฤติปฏิบัติ เพื่อความสงบสุขทั้งแก่ตนเองและส่วนรวม

*มารยาท*นั้นมุ่งการประพฤติปฏิบัติ ให้เกิดขึ้นทางกาย และทางวาจา ซึ่งเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ง่าย

*มารยาท*และการวางตัวที่เหมาะสม จึงเป็นสิ่งแรกที่แสดงให้เห็นถึงความเป็นผู้ผ่านการฝึกอบรมและการวางตัวที่เหมาะสม จึงเป็นคุณสมบัติของผู้ที่มีวัฒนธรรมอันเจริญ สามารถยังจิตของผู้พบเห็นให้ยินดีเลื่อมใส นอกจากนี้ยังแสดงถึงความเป็นผู้มีความเคารพอ่อนน้อม ส่งผลให้เกิดความเคารพในพระรัตนตรัย และเคารพในการปฏิสันถารอีกด้วย ซึ่งประกอบด้วยมารยาทดังต่อไปนี้

มารยาทการลุกนั่ง กราบ ไหว้

การนั่ง

มีทั้งหมด ๔ จังหวะ



เริ่มจากท่าเตรียม คือ ยืนตรง



จังหวะที่ ๑ ถอยเท้าซ้ายไปด้านหลัง



จังหวะที่ ๒
ย่อเข่าซ้าย ตั้งเข่าขวา



จังหวะที่ ๓
นั่งคุกเข่า



จังหวะที่ ๔
นั่งพับเพียบซ้าย หรือขวา ตั้งกายให้ตรง
เก็บปลายเท้าให้เรียบร้อย มือประสานไว้ที่ตัก

หมายเหตุ การเก็บปลายเท้าเมื่อนั่งพับเพียบซ้าย หรือขวา ให้สังเกตว่าปลายเท้าจะชิดเข้าหาตัว เมื่อมองจากด้านหน้า ปลายเท้าไม่เกินหัวเข่า

การเปลี่ยนท่านั่ง

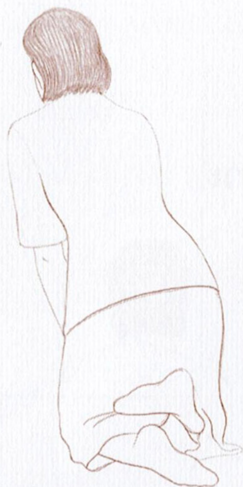
มีทั้งหมด ๓ จังหวะ



เริ่มจากท่านั่งพับเพียบ



จังหวะที่ ๑ น้อมตัวไปข้างหน้าเล็กน้อย พร้อมยกก้นขึ้น



จังหวะที่ ๒ กลับเท้า ไขว้กัน



จังหวะที่ ๓ นั่งขัดสมาธิ เท้าขวาทับเท้าซ้าย ตั้งกายให้ตรง

หมายเหตุ เมื่อต้องนั่งในห้องปฏิบัติธรรม หรือนั่งต่อหน้าบุคคลทั่วไป ควรใช้ผ้าคลุมเข่าคลุมตักเพื่อปกปิดความไม่งามของร่างกาย

การเขียนหนังสือ

นั่งตัวตรง ในท่าขัดสมาธิ หรือพับเพียบก็ได้ วางสมุดบนตัก ก้มศีรษะเล็กน้อย ไม่งอตัว หรือก้มลงไปมาก เพื่อป้องกันการปวดหลัง ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้ เมื่อต้องนั่งเป็นระยะเวลานานๆ

การลุกขึ้นยืน

มีทั้งหมด ๔ จังหวะ



เริ่มจากท่านั่งพับเพียบ



จังหวะที่ ๑ นั่งคุกเข่า



จังหวะที่ ๒ ตั้งเข่าขวาขึ้น



จังหวะที่ ๓ ยืนขึ้น เท้าซ้ายอยู่ด้านหลัง



จังหวะที่ ๔ ดึงเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา

หมายเหตุ การลุกขึ้นยืนจะต้องมั่นคง ไม่เซไปข้างหน้าหรือข้างหลัง เพื่อเป็นการฝึกสติและจะทำให้ดูสง่างาม น่าเลื่อมใส

การพนมมือ

ใช้เมื่อต้องพูดกับพระภิกษุ-สามเณร ให้มืออยู่ระหว่างอก ตั้งชัน ๔๕ องศา นิ้วชิดติดกัน มือไม่แบนเกินไป ไม่ตูมเกินไป นิ้วไม่กาง มือไม่ตก นั่งตัวตรง หลังไม่งอ ทั้งกรณีที่นั่งและยืน

การกราบ

การกราบแบบเบญจางคประดิษฐ์ ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ หัวเข่าทั้งสอง มือทั้งสอง และหน้าผาก ให้จรดลงแนบกับพื้น และกราบ ๓ ครั้ง มีขั้นตอนการปฏิบัติทั้งหมด ๔ จังหวะ



โดยเริ่มจากท่าเตรียม คือ นั่งคุกเข่าราบ ท่าเทพธิดา



จังหวะที่ ๑ “อัญชลี” ยกมือขึ้นประนมระหว่างอก



จังหวะที่ ๒ “วันทา” ยกมือประนมขึ้นจรดหน้าผาก
ก้มศีรษะเล็กน้อย หัวแม่มือทั้งสองอยู่ระหว่างคิ้ว



จังหวะที่ ๓ “อภิวาท” หมอบกราบลงให้หน้าผากจรดพื้น
ให้ศอกทั้งสองขนาบเข่า วางฝ่ามือแบราบ ห่างกันหนึ่งฝ่ามือ
ก้มศีรษะลงให้หน้าผากจรดพื้นในระหว่างฝ่ามือทั้งสอง

การกราบพระภิกษุสงฆ์

เดินเข่าเข้าไปใกล้พอสมควร นั่งคุกเข่าลงกราบเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง แล้วเดินเข่าถอยออกมาเล็กน้อย จากนั้นยืนขึ้นเดินถอยเฉียงออกไป

การกราบบุคคล

การกราบบุคคลจะกระทำเฉพาะผู้มีอาวุโสมาก เช่น บิดามารดา ครูบาอาจารย์ที่สูงอายุ โดยกราบไม่แบมือ นิยมกราบเพียงครั้งเดียวมีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

๑. นั่งพับเพียบตะแคงตัวด้านข้างไปทางบุคคลที่จะกราบนั้น (กรณีผู้ที่จะกราบอยู่ด้านขวามือของเรา)

๒.หมอบลงกับพื้น พร้อมกับวางแขนขวาลงราบกับพื้นตลอดครึ่งแขนจากข้อศอกถึงมือ ตั้งสันมือขึ้น วางแขนซ้ายลงคู่กับแขนขวา มือทั้งสองแนบชิดแบบประนมมือ ให้ศอกขวาอยู่ข้างลำตัวศอกซ้ายต่อเข่าขวา

๓. ก้มศีรษะลงให้หน้าผากจรดสันมือ ปลายนิ้วชี้จรดระหว่างคิ้ว ไม่ต้องยกหัวแม่มือขึ้นมารับหน้า

๔. เมื่อลุกขึ้นจากการหมอบ ให้วางแขนทั้งสองข้างราบกับพื้น ยกส่วนสะโพกขึ้นก่อนแล้วยกตัวขึ้นตาม คลานเข่าถอยหลังออกมาเล็กน้อย แล้วจึงลุกขึ้นยืนเดินเฉียงออกมา ไม่ควรหันหลังให้แล้วเดินออกมา จะเป็นกิริยาที่ขาดความเคารพ

การประเคนของ

การประเคน หมายถึง การมอบให้ด้วยความเคารพใช้ปฏิบัติต่อพระสงฆ์ เพราะมีพระวินัยบัญญัติห้ามพระสงฆ์หยิบสิ่งของมาขบฉันเองโดยไม่มีผู้ประเคน ยกเว้นน้ำเปล่าที่ไม่ผสมสี เช่น น้ำฝน น้ำประปา เป็นต้น การประเคนของจึงเป็นการสนับสนุนให้พระสงฆ์ปฏิบัติตามพระวินัยได้ถูกต้อง

หลักเบื้องต้นในการประเคน

๑. ของนั้นไม่ใหญ่โต หรือหนักเกินไป สามารถจับยกได้ โดยคนเดียว

๒. ผู้ประเคนควรเข้าไปอยู่ในหัตถบาส หมายถึง เอามือประสานกันแล้วยื่นไปข้างหน้า ห่างจากพระสงฆ์ประมาณ ๑ ศอก

๓. ถ้าเป็นชาย สามารถยกของที่จะประเคนถวายพระสงฆ์ได้เลย ถ้าเป็นหญิงให้วางของที่จะประเคนลงบนผ้ารับประเคน

๔. เมื่อประเคนเรียบร้อยแล้ว อย่าไปจับเลื่อนของที่ประเคนแล้ว หากเผลอไปจับเลื่อน ถือว่าขาดประเคน ต้องประเคนใหม่

การไหว้

การไหว้ซึ่งกันและกัน นิยมปฏิบัติเพื่อความเหมาะสมแก่วัยของบุคคลนั้น มี ๓ แบบ คือ

๑. การไหว้บุคคลที่มีอายุมากกว่า

- ยกมือขึ้นไหว้
- ปลายนิ้วชี้จรดระหว่างคิ้ว นิ้วหัวแม่มือจรดปลายจมูก
- ก้มศีรษะน้อมตัวพองาม สายตามองดูท่านด้วยความเคารพ

๒. การไหว้บุคคลที่มีอายุเสมอกัน

- ยกมือขึ้นไหว้
- ปลายนิ้วชี้จรดปลายจมูก นิ้วหัวแม่มือจรดคาง
- ก้มศีรษะเล็กน้อย สายตามองกันด้วยความปรารถนาดี

๓. การรับไหว้ผู้ที่มีอายุน้อยกว่า

- ประนมมือระหว่างอก แล้วยกขึ้นเล็กน้อย
- สายตามองดูผู้ไหว้ด้วยความเมตตาปรานี

วัฒนธรรมชาวพุทธ



วัฒนธรรมชาวพุทธ คือ ระเบียบแบบแผนในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันเพื่อปลูกฝังศีลธรรมของชาวพุทธ โดยผ่านการทำความสะอาดเสนาสนะ และทำความสะอาดของใช้ส่วนตนดังนี้

หลักการทำความสะอาด

๑. เลือกใช้อุปกรณ์กวาดและถูให้เหมาะสมกับงานและพื้นผิวที่จะทำ

๒. ทำความสะอาดจากด้านบนลงล่าง

๓. ทำความสะอาดจากพื้นที่ยากไปสู่พื้นที่ง่าย เช่น เริ่มจากซอกมุมก่อน

๔. กวาดหรือถูไปในทิศทางเดียวกัน

การเตรียม

เตรียมร่างกาย โดยแต่งกายให้รัดกุมเหมาะสมต่อการปฏิบัติงาน แล้วเตรียมอุปกรณ์ต่อไปนี้ให้พร้อม

๑. ไม้กวาดหยากไย่

๒. ไม้กวาดดอกหญ้า

๓. ไม้ปัดขนไก่

๔. ไม้ถูพื้น และผ้าถูพื้น

๕. ผ้าเช็ดโต๊ะ

๖. ที่ตักผง

๗. กะละมัง

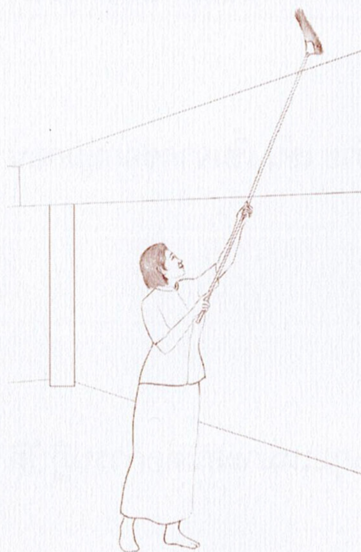
๘. ถังน้ำ

๙. ผงซักฟอก

การใช้ไม้ขนไก่

วางไม้ขนไก่ให้ได้ฉากกับพื้นผิว แล้วกดลากไปในทิศทางเดียวกัน ถ้าบิดไปมาฝุ่นจะกลับมาสกปรกบนพื้นผิวอีก ฉะนั้นจึงต้องทำความสะอาดไปในทิศทางเดียวกัน

การกวาด



๑. ควรกวาดหยากไย่หรือฝุ่นผงจากด้านบนของห้อง หรืออาคารที่จะทำความสะอาดก่อน เช่น เพดาน หลังตู้ เป็นต้น

๒. ดูทิศทางลม ควรกวาดไปในทิศทางเดียวกับทิศทางที่ลมพัดไป

๓ จับไม้กวาดบริเวณปลายด้ามให้กระชับมือ โดยใช้นิ้วชี้บังคับทิศทาง

๔. ขณะกวาดหลังตรง ออกแรงกดพอประมาณ กวาดไปข้างหน้า โดยกวาดตามซอกมุมก่อน กวาดจากด้านในออกด้านนอก ไม่ตวัดปลายไม้กวาดสูงจากพื้นเกิน ๑ ฝ่ามือ เพื่อไม่ให้ฝุ่นละอองฟุ้งกระจาย



การถู



๑. จับไม้ถูพื้นให้ถูกต้องเหมาะสม เพื่อป้องกันไม่ให้ไม้กระแทกตัว หากเกิดการสะดุดขึ้น ดังรูป

๒. ถูบริเวณที่ยากก่อน เช่น ซอกมุม และถูไปในทิศทางเดียวกัน

๓. ขณะถูควรออกแรงกดพอประมาณ แล้วดันไม้ถูไปข้างหน้า

การใช้ผ้าเช็ดโต๊ะ เก้าอี้

๑. นำผ้าชุบน้ำบีบหมาดๆ และพับให้พอดีกับฝ่ามือ

๒. ถูตามพื้นผิวโต๊ะด้วยน้ำหนักสม่ำเสมอไปในทิศทางเดียวกัน เพื่อป้องกันไม่ให้ฝุ่นละอองที่เราเช็ดแล้วกลับมาเปรอะเปื้อนอีก

อานิสงส์การปัด กวาด เช็ด ถู

๑. เกิดอุปนิสัยรักความสะอาด จนส่งผลให้รักการรักษากาย วาจา ใจ สะอาด บริสุทธิ์ตามไปด้วย

๒. ทำให้ผิวพรรณและจิตใจผ่องใส เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธา

๓. ทำให้เป็นคนละเอียด รอบคอบ ประณีต ช่างสังเกต รู้จักวางแผนงาน

๔. ทำให้เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย

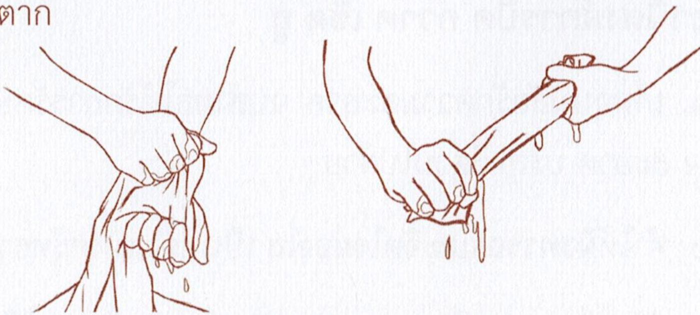
การซักผ้า และหัวใจสำคัญของการซัก

๑. ก่อนซักผ้า ควรใช้ปากกาเขียนผ้า เขียนชื่อ-นามสกุล กลุ่ม ไว้ที่ชายเสื้อผ้าด้านในทุกชนิด เพื่อป้องกันการสลับ หรือหาไม่เจอ

๒. ให้นำผ้าลงซักด้วยน้ำเปล่าก่อน เพื่อให้เหงื่อและฝุ่นพองตัว และทำให้ใยผ้าขยายตัว ทำให้ซักผ้าได้เร็วและสะอาดยิ่งขึ้น

๓. จากนั้นนำผ้าลงแช่ในผงซักฟอกหรือน้ำยาซักผ้าที่ผสมน้ำในอัตราส่วนที่เหมาะสมประมาณ ๕ - ๓๐ นาที จากนั้นให้เริ่มซักบริเวณที่สกปรกมากก่อน แล้วจึงค่อยซักบริเวณอื่นจนทั่ว

๓. ในขั้นตอนการซักน้ำ ให้ล้างให้สะอาด ๒ ครั้ง โดยไม่บิดผ้า เพราะจะทำให้ใยผ้าและตะเข็บเสียรูปทรง แต่ให้บีบผ้าพอหมาดๆ แล้วจึงนำไปตาก



หมายเหตุ ไม่ควรแช่ผ้าค้างคืน เพราะจะทำให้ผ้าเปื่อยเร็ว

การตากผ้า

๑. เสื้อผ้าที่ซักแล้ว ให้ตากโดยเอาตะเข็บออกด้านนอก เพื่อป้องกันสีซีดจางจากแสงแดด

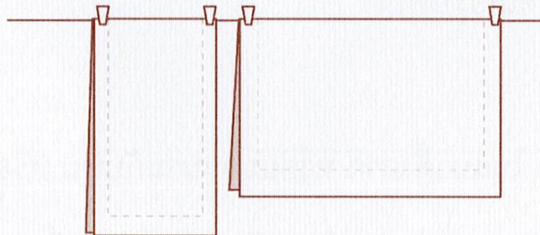
๒. สะบัดผ้าให้เรียบ และควรดึงชายผ้าให้เรียบร้อยเพื่อป้องกันผ้ายับย่น

๓. ดึงชายผ้าให้เหลื่อมกัน ชายสั้นอยู่เหนือลม เพื่อให้ผ้าแห้งเร็ว

๔. ใช้ไม้แขวนผ้า และหนีบผ้าให้แน่น เพื่อไม่ให้ปลิวตก

๕. ตากผ้า แยกตามราวที่กำหนด เช่น ราวตากผ้าเช็ดตัว ราวตากเสื้อ ราวตากผ้าถุง

๕. เมื่อผ้าแห้งให้รีบเก็บ เพื่อป้องกันสีผ้าซีดจาง



หมายเหตุ ในการตากผ้าทุกครั้ง ให้ตากในที่ที่กำหนดให้ เพื่อสะดวกต่อการจัดเก็บและหาง่าย แถมยังเป็นระเบียบเรียบร้อยอีกด้วย

หมวดการจัดพับเก็บสิ่งของเครื่องใช้

ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ของสิ่งของเครื่องใช้ส่วนตัว และส่วนรวม ที่ถูกจัดพับเก็บอย่างดีนั้น จะช่วยลดการกระทบกระทั่งกันได้ ทำให้เกิดความสงบทางใจ รักษาอารมณ์ให้เบิกบานได้อย่างต่อเนื่องตลอดทั้งวัน แสดงให้เห็นความเป็นทีมที่มีระเบียบวินัย และแบบแผนอันเดียวกันได้อย่างชัดเจน

การจัดพับเก็บที่เหมาะสม

การพับ

๑. พับเข้ากลาง

๒. พับโดยไม่ให้เสียรูปทรง

การจัดเก็บ

๑. จัดเก็บ วาง ในแนวตั้งฉาก หรือแนวขนานกับพื้น หรือผนังที่ใช้เก็บ

๒. จัดเก็บเป็นหมวดหมู่ตามชนิด หรือประเภทของสิ่งของ

๓. จัดเก็บตามความจำเป็นในการใช้ โดยถือหลัก “หยิบก็ง่ายหายก็รู้ดูเรียบร้อยงามตา”

อานิสงส์การจัดพับเก็บ

๑. ลดการกระทบกระทั่ง ทำให้อยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข

๒. เกิดความศรัทธาแก่ผู้ที่พบเห็น

๓. เป็นคนมีความละเอียดรอบคอบในการทำงาน รู้จักวางแผนงานเป็นขั้นเป็นตอน

๔. ใจเป็นระบบระเบียบ มีความสบาย นุ่มนวล ละเอียดประณีต เข้าถึงธรรมะภายในได้โดยง่าย



หัวใจสำคัญของการทำความสะอาดภาชนะ

๑. ทำความสะอาดจากด้านในออกด้านนอก

๒. กดและถูไปในทิศทางเดียวกัน

อุปกรณ์ที่ใช้

๑. กระดาษทิชชู

๒. ฟองน้ำเซลลูโลส หรือฟองน้ำตาข่าย

๓. น้ำยาล้างจาน

๔. กะละมังหรืออ่างล้างจาน

๕. ผ้าแห้งสำหรับเช็ดจาน

ขั้นตอนการล้างภาชนะ

๑. เช็ดภาชนะด้วยกระดาษทิชชูเพื่อขจัดเศษอาหารและคราบมัน

๒. ล้างน้ำธรรมดา กดและถูด้วยฟองน้ำ

๓. ล้างด้วยน้ำยาล้างจาน กดและถูด้วยฟองน้ำจากข้างในออกข้างนอก

๔. ล้างน้ำธรรมดาอีก ๒ ครั้งด้วยฟองน้ำ

๕ เช็ดด้วยผ้าสะอาด แล้วผึ่งลม

๖. ทำความสะอาดอ่างล้างภาชนะ แล้วคว่ำไว้



อานิสงส์การล้างภาชนะ

๑. ทำให้จิตใจใสสะอาด

๒. เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาของผู้พบเห็น

๓. เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย

๔. ผิวพรรณวรรณะผ่องใส วิมานสว่างไสว

๕. ทำให้เป็นคนละเอียด รอบคอบ และรักความสะอาด

๖. เข้าถึงธรรมได้โดยง่าย

หัวใจสำคัญของการทำความสะอาดห้องน้ำ

๑. ทำความสะอาดจากบนลงล่าง และด้านในออกด้านนอก

๒. ทำความสะอาดในบริเวณที่ยากก่อน เช่น ทำตามซอกมุมก่อน

๓. เช็ดถูไปในทิศทางเดียวกัน

๔. ใช้อุปกรณ์ให้เหมาะสมกับวัสดุและเนื้องาน

อุปกรณ์ที่ใช้

๑. แปรงเตารีด

๒. ถุงมือยาง

๓. ผ้าเช็ดฝาผนัง

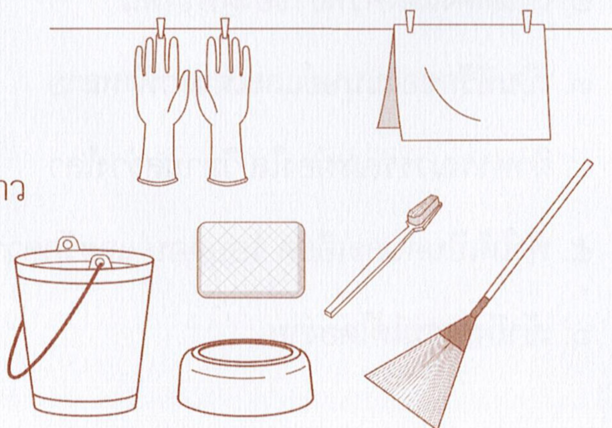
๔. ฟองน้ำเซลลูโลส หรือฟองน้ำตาข่าย

๕. แปรงสีฟัน

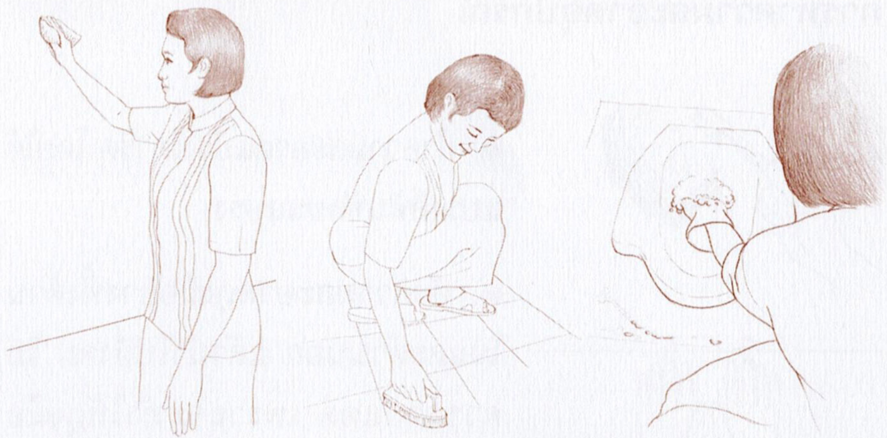
๖. น้ำยาล้างห้องน้ำ

๗. ไม้กวาดทางมะพร้าว

๘. ถังและขันน้ำ



วิธีการขัดห้องน้ำ



๑. ปัดกวาดฝุ่นและหยากไย่บนเพดานห้องน้ำด้วยไม้กวาด

๒. เช็ดฝาผนังทุกด้าน

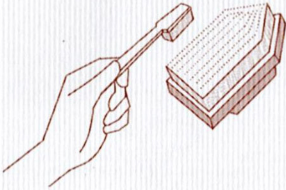
๓. ล้างขันน้ำและถังด้วยผ้าชุบน้ำยาทั้งด้านในและด้านนอก เพื่อขจัดคราบสกปรก

๔. ราดน้ำยาลงบนพื้นให้ทั่ว แล้วขัดพื้นด้วยแปรงเตารีด อย่าใช้แปรงลวดเพราะจะทำให้เป็นรอย

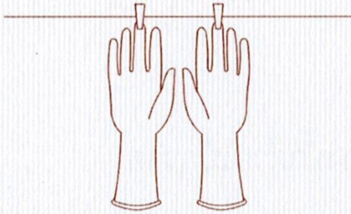
๕. ขัดโถส้วมด้วยฟองน้ำเซลลูโลสชุบน้ำยา อย่าลืมใส่ถุงมือป้องกันเชื้อโรค

๖. ทำความสะอาดร่องระบายน้ำด้วยแปรงเตารีด หรือไม้กวาดทางมะพร้าวเพื่อขจัดคราบตะไคร่น้ำที่มักเกิดขึ้น และกำจัดสิ่งอุดตันเพื่อให้น้ำระบายได้ดี

การทำความสะอาดอุปกรณ์



๑. ทำความสะอาดแปรงเตารีด โดยใช้แปรงสีฟันขัดขนแปรง



๒. ทำความสะอาดถุงมือยางทั้งด้านในและด้านนอก แล้วนำไปผึ่งลม ไม่ควรตากแดด เพราะจะทำให้ถุงมือยางชำรุดได้ง่าย



๓. ทำความสะอาดฟองน้ำเซลลูโลส โดยหยอดน้ำยา และขยี้จากขอบนอกเข้าสู่ตรงกลาง และอย่าลืมล้างมือและเท้าให้สะอาดทุกครั้งหลังเสร็จงานเพื่อป้องกันเชื้อโรค

อานิสงส์ของการล้างห้องน้ำ

๑. ทำให้จิตใจผ่องใส

๒. ลดทิฐิมานะ

๓. ทำให้ผิวพรรณวรรณะผ่องใส

๔. ทำให้เป็นคนละเอียด รอบคอบ ช่างสังเกต

๕. วิมานสว่างไสว

๖. เป็นที่รักของมนุษย์และเทวดาทั้งหลาย

๗. เป็นที่ตั้งแห่งศรัทธาของผู้พบเห็น

๘. ทำให้เข้าถึงธรรมได้โดยง่าย

๙. ทำให้เป็นคนรักความสะอาด





วัฒนธรรมคุณยาย

คือสิ่งที่ใช้ประเมินวัฒนธรรมชาวพุทธ



คุณยายอาจารย์มหารัตนอุบาสิกาจันทร์ ขนนกยูง ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย ท่านอ่านหนังสือไม่ออก จึงไม่ได้ศึกษาพระพุทธศาสนาจากตำราภาคปริยัติ แต่ท่านฝึกนิสัยผ่านการใช้สอยดูแลรักษาปัจจัย ๔ และงานประจำวันมาตั้งแต่ยังเป็นเด็ก โดยทำความสะอาดเสื้อผ้าเครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และจัดเก็บสิ่งของเครื่องใช้ให้เป็นระเบียบ การฝึกฝนตนเองเหล่านี้ได้ก่อเกิดเป็นนิสัยรักความสะอาด ความเป็นระเบียบ และส่งผลต่อความสะอาดภายในจิตใจของท่าน

ต่อมาเมื่อท่านได้พบกับพระเดชพระคุณหลวงปู่พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ท่านก็ได้ฝึกฝนตนเองตลอดมาทั้งงานหยาบและละเอียด เมื่อท่านมาสร้างวัด ท่านก็นำนิสัยดีๆ ที่ท่านทำเป็นประจำทั้งในเรื่องความสะอาด ความเป็นระเบียบ และการบริหารเวลาของท่าน มาสอนสมาชิกภายในวัด ตลอดจนช่วยกันฝึกญาติโยมที่มาวัด ทั้งพูดให้ฟังและปฏิบัติให้ดูเป็นตัวอย่าง และคอยเคี่ยวเข็ญ จ้ำจี้จ้ำไชสมาชิกในองค์กรทุกคน จนเกิดเป็นวิถีชีวิตอันงดงามของพระภิกษุ สามเณร อุบาสก อุบาสิกา ซึ่งสามารถเรียกได้อีกอย่างหนึ่งว่า *"วัฒนธรรมคุณยาย"*

วัฒนธรรมดังกล่าวจึงหมายถึงวิถีแห่งความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย ที่สามารถสร้างความศรัทธาเลื่อมใสให้กับสาธุชนที่มาวัดในทันทีที่ย่างเท้าเข้ามา จนกลายเป็นแบบแผนให้กับชาวโลก

ต่อมาภายหลัง เมื่อทดลองปฏิบัติตามวัฒนธรรมของคุณยายอย่างสม่ำเสมอ ก็สามารถหามาตรฐานในการตรวจสอบและประเมินผลว่า สมาชิกในองค์กรสามารถทำได้ใกล้เคียงกับที่คุณยายท่านทำในสมัยที่ท่านยังแข็งแรงอยู่หรือไม่ โดยมีหลักที่ใช้ในการประเมินผลทั้งภายนอกและภายใน คือ

๑. *การประเมินผลภายนอก* ได้แก่ สะอาด เร็ว เรียบร้อย เงียบ และประหยัด หรือจะเรียกให้คล้องจองว่า “สะอาด เร็ว เรียบ เงียบ ประหยัด” ก็ได้

๒. *การประเมินผลภายใน* ได้แก่ เข้ากลางคล่องว่องไวไม่ติดขัด

หมายความว่า ผู้ที่ปฏิบัติตามวัฒนธรรมชาวพุทธ นอกจากจะเกิดความสะอาดทางกาย ทางวาจาแล้ว ยังส่งผลให้ใจสะอาด สว่าง สงบ เข้าถึงธรรมภายในได้

๑. การประเมินผลภายนอก

'สะอาด'

คุณยายท่านมีนิสัยรักความสะอาดมาตั้งแต่สมัยที่ท่านยังเด็ก เวลาทำความสะอาด ท่านจะทำให้สะอาดทุกส่วน ทุกด้าน จนกระทั่งไม่มีสิ่งสกปรกหลงเหลืออยู่เลย

"ตั้งแต่สมัยยายเป็นเด็ก อยู่นครชัยศรีโน้น เวลากินข้าวแล้ว เก็บหม้อข้าวถ้วยชามล้าง ยายจะล้างทั้งข้างนอกทั้งข้างใน ล้างจนเกลี้ยงทั้งหมด เวลาถูบ้าน ยายก็ถูให้สะอาดทั้งบนบันได และใต้บันได พวกพี่ๆ เขาก็บอกว่า ทำไมไม่ล้างเฉพาะด้านที่ใช้เท่านั้น หรือทำไมไม่ถูเฉพาะบนบันไดเท่านั้น ยายก็บอกว่า 'ไม่รู้เหมือนกัน ยายก็อยากถูของยายอย่างนี้ อยากถูให้มันสะอาดให้หมด' มันสอนตัวเองให้ล้างให้สะอาด ทั้งข้างนอกทั้งข้างใน[๑]"

สิ่งที่คุณยายพูด แสดงให้เห็นว่า นิสัยรักความสะอาดของท่าน ซึ่งเกิดจากการทำความสะอาดทุกอย่างให้ดีที่สุดครั้งแล้วครั้งเล่า ได้ติดตัวท่านมาข้ามภพข้ามชาติ จนเกิดเป็นนิสัยของท่านในชาติปัจจุบัน เมื่อไรก็ตามหากท่านพบกับความสกปรก ท่านก็จะไม่ชอบ ดังที่ท่านสอนว่า

๑ หนังสือคำสอนของยาย (ฉบับรวมเล่มและภาพ) หน้า ๕๑

"เรารู้ว่าจุดยอดของชีวิตคือการปฏิบัติ แต่ว่าสิ่งเลอะๆ เทอะๆ ก็ต้องจัดการให้เรียบร้อยก่อน ยายไม่ชอบเลอะๆ เทอะๆ ใครทำเลอะเทอะ ยายจะว่าไม่เลือกที่[๒]"

'เร็ว'

คุณยายท่านเป็นผู้ที่ทำสิ่งต่างๆ ด้วยความรวดเร็ว แต่ในความรวดเร็วของท่าน ไม่มีความเร่งรีบ ร้อนรน โครมคราม หากเป็นความคล่องแคล่ว รวดเร็วที่ดูนุ่มนวลและสงบนิ่ง งามตา เย็นใจ เปี่ยมไปด้วยสติสัมปชัญญะ เต็มไปด้วยความสง่างาม พอเหมาะพอดี การปฏิบัติธรรมของท่านเป็นไปพร้อมๆ กับการดำเนินชีวิต เป็นไปทุกลมหายใจเข้าออก

สำหรับคุณยายแล้ว ไม่มีคำว่าผัดวันประกันพรุ่ง ไม่มีคำว่าเอาไว้ก่อน ไม่มีคำว่าทิ้งงาน มีแต่คำว่าติดตามและตามติด คิดสิ่งใดแล้วท่านจะลงมือทำทันที

คุณยายท่านฝึกการทำความสะอาดด้วยความรวดเร็วจนเป็นนิสัย ซึ่งย่อมหมายความว่า ในขณะที่ท่านทำความสะอาดอยู่นั้น จิตใจของท่านต้องมีสติสัมปชัญญะจดจ่ออยู่กับงานที่ทำตลอดเวลา ไม่ปล่อยใจไปคิดเรื่องอื่นเลย จึงทำให้งานที่ออกมาทั้งสะอาดและรวดเร็ว ดังที่คุณยายเล่าว่า

๒ หนังสือคำสอนของยาย (ฉบับรวมเล่มและภาพ) หน้า ๕๒

"สมัยอยู่บ้านคุณนายเลี้ยบก็เหมือนกัน เวลาเช็ดโต๊ะเก้าอี้ ยายเช็ดทั้งข้างบนข้างล่างให้สะอาด ไม่ให้มีฝุ่นเหลือเลย ใจยายจดจ่อรักความสะอาด ทำทุกอย่างให้สะอาด เห็นอะไรสกปรกเป็นไม่ได้ เล็งไว้เชียว ว่างเมื่อไหร่ก็ทำทันที อย่างกับวันหนึ่ง ยายมองเห็นตะไคร่น้ำขึ้นที่มุมบันได ยายเห็นแล้วเล็งเอาไว้ พอว่างปุ๊บ ยายก็จัดการขัดเสียให้เรียบไปเลย ทำอย่างนี้จนไม่มีที่จะทำ เขาจึงไว้ใจยายมาก[๓]"

การที่ท่านทำอะไรได้รวดเร็ว ทำให้สามารถทำงานต่างๆ ได้มาก และยังทำให้ท่านสามารถบริหารเวลาของท่านได้ลงตัว จนกระทั่งตัวของท่านกลายเป็นมาตรฐานด้านการตรงต่อเวลาไปในตัว เพราะคุณยายท่านฝึกตนเองได้ขนาดนี้ จึงทำให้ท่านสามารถบริหารเวลาได้ดีมากในตอนที่ท่านเข้าไปทำวิชชาในโรงงานทำวิชชากับพระเดชพระคุณหลวงปู่ พระมงคลเทพมุนี (สด จนฺทสโร) ท่านจึงได้รับการแต่งตั้งให้เป็นหัวหน้าเวร เพราะท่านบริหารเวลาได้ดีจนสามารถเข้าไปในโรงงานทำวิชชาก่อนคนอื่นและออกจากโรงงานทำวิชชาทีหลังเสมอ

๓ หนังสือคำสอนของยาย (ฉบับรวมเล่มและภาพ) หน้า ๕๒

‘เรียบร้อย’

การจัด พับ เก็บสิ่งของต่างๆ ของคุณยายก็เป็นที่ประจักษ์ว่าท่านมีวิธีจัดเก็บที่ดี ข้าวของเครื่องใช้ที่ท่านวางไว้ จะวางอย่างเป็นระเบียบเรียบร้อย ด้วยความเที่ยงตรง ได้ฉาก ไม่มีเอียงเฉ แม้มีสิ่งใดที่วางอยู่ก่อนแล้ว หากวางไว้ไม่เข้าที่เข้าทาง ท่านก็จะเอามือของท่านเอื้อมไปหยิบ หรือจัดวางให้เป็นระเบียบเรียบร้อย แม้กระทั่งเวลาเดินผ่านราวตากผ้าขี้ริ้ว คุณยายท่านก็ยังเดินเข้าไปจัดไปดึงให้ชายผ้าเสมอกัน ดูสวยงาม สบายตา

ท่านมักจะสอนอยู่เสมอๆ ว่า

“ข้าวของต้องจัดต้องวางให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ถ้าเราทำอะไรเป็นระเบียบเรียบร้อย สอนคนอื่นก็สอนได้ ทำอะไร เราต้องทำให้เป็นระเบียบเรียบร้อย ชาติต่อไปเราไปเกิด เราก็จะทำอะไรได้เรียบร้อย ได้พบได้เจอแต่สิ่งที่เรียบร้อย[๔]*”*

‘เงียบ’

นอกจากทำทุกสิ่งทุกอย่างได้สะอาด เร็ว เรียบร้อยแล้ว คุณยายยังระมัดระวังในเรื่องเสียงเป็นอย่างยิ่ง อันเป็นบุคลิกลักษณะของผู้ที่รักในการปฏิบัติธรรม ตอกย้ำให้เห็นถึงความมีสติอยู่กับศูนย์กลางกายตลอดเวลา เพราะขณะที่กำลังทำความสะอาดด้วย

๔ หนังสืออยู่กับยาย หน้า ๕๖

เครื่องมือต่างๆ คนโดยมากมักจะเผลอทำให้เสียงดัง โดยอาจจะเป็นเสียงของอุปกรณ์กระทบกัน เสียงราดน้ำ แต่คุณยายสามารถทำความสะอาดสิ่งต่างๆ ด้วยความเงียบ

ที่คุณยายสามารถทำได้เช่นนี้ เพราะท่านฝึกตัวของท่านให้ระมัดระวังทุกอิริยาบถ อย่างเช่นตอนที่ท่านเข้าห้องน้ำเพื่อทำภารกิจส่วนตัว อุปัฏฐากที่อยู่ด้านนอกจะไม่ได้ยินเสียงเลยว่าท่านกำลังทำอะไรอยู่ หรือในกรณีที่ท่านรับประทานอาหาร ก็จะไม่ได้ยินเสียงช้อนกระทบจานแก้ว หรือเสียงเคี้ยวอาหารเลย เพราะท่านค่อยๆ จัดอาหารในจานอย่างมีสติ ตักแต่พอคำ เคี้ยวช้าๆ จึงทำให้ไม่ได้ยินเสียงเลย เมื่อฝึกจนชำนาญแล้ว ท่านจึงทำทุกอย่างด้วยความเงียบ

'ประหยัด'

คุณยายคือสุดยอดของต้นแบบเรื่องการใช้และรักษาสมบัติพระศาสนาได้อย่างประหยัด คุ้มค่า คุ้มราคา ท่านจะใช้อะไรจะทำอะไร ก็ทำด้วยความระมัดระวัง ทำอย่างมีสติ รู้จักพินิจพิจารณาอยู่เสมอ ไม่ว่าจะเป็นการใช้น้ำ ใช้ไฟ ฯลฯ และนอกจากท่านจะทำให้ดูเป็นตัวอย่างแล้ว ท่านยังเมตตาคอยบอก คอยสอนคนที่อยู่รอบข้างเสมอๆ อย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยหรือเบื่อหน่าย

“ใช้เงินไม่เป็น ก็เป็นขี้ข้าเงิน ใช้ไฟไม่เป็น ก็เป็นขี้ข้าไฟ ใช้น้ำไม่เป็น ก็เป็นขี้ข้าน้ำ[๕]”

แม้บางอย่างเป็นของที่คนอื่นไม่ใช้แล้ว นำไปทิ้งในกองขยะ ท่านก็จะไปนำเอามาทำความสะอาด ซ่อมแซมจนเหมือนของใหม่ ดังที่หลวงพ่อธัมมชโยเคยเล่าว่า

“คุณยายท่านเคยเป็นพระมาหลายภพหลายชาติแล้ว พอยายเจออะไรเป็นประโยชน์ ใช้ได้ แม้เป็นของเก่า คุณยายท่านก็ชักบังสุกุลมา มาขัดมาล้างให้ดูดี แล้วใช้ได้”

คุณยายท่านเคยบอกว่า ใครทำบุญกับวัด กับคุณยาย คุ้มค่าที่สุด เพราะคุณยายใช้ทรัพย์อย่างประหยัด ซึ่งตรงกับที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงสอนไว้ว่า ตระกูลจะเจริญได้ ตั้งมั่นได้นาน ต้องมีคุณธรรม คือ ของหายให้หา ของเสียให้ซ่อม รู้จักประมาณในการใช้ และให้ตั้งคนมีศีล คนมีบุญมาดูแลรักษา

๕ หนังสืออยู่กับยาย หน้า ๗๐

‘เข้ากลางคล่องว่องไวไม่ติดขัด’

สมัยอยู่ที่บ้านคุณนายเลี้ยบ คุณยายทำงานหนักมาก หนักเพราะทำงานให้เจ้านาย หนักเพราะอยากได้โอกาสไปศึกษาธรรมะที่วัดปากน้ำ หนักเพราะอยากจะปฏิบัติธรรมเวลาคุณยายทองสุกมาสอนธรรมะ แล้วก็หนักเพราะว่าต้องบริหารเวลาเพื่อให้สามารถปฏิบัติธรรมส่วนตัวโดยไม่เสียงาน คุณยายทำภารกิจทั้งหยาบทั้งละเอียดสมบูรณ์ไปพร้อมๆ กัน ด้วยคิดเสมอว่า ถ้าหยาบยังทำได้ไม่ละเอียด แล้วละเอียดจะละเอียดจริงๆ ได้อย่างไร[๖]

นอกจากนั้น การที่ใครสักคนจะสามารถทำงานต่างๆ ได้รวดเร็ว ย่อมหมายถึงบุคคลผู้นั้นต้องเป็นผู้รู้จัก “ฝึกหัดตัดใจ” ได้ดีมาก เพราะในขณะที่มีงานมาก หากไม่รู้จักตัดใจ มัวแต่ไปทำสิ่งที่ไม่เป็นสาระ ก็จะทำงานต่างๆ ไม่เสร็จ หรือหากทำเสร็จก็จะไม่สะอาด ไม่เรียบร้อย

๖ หนังสือคุณยาย ผู้ให้กำเนิดวัดพระธรรมกาย หน้า ๓๑

นิสัย “ฝึกหัดตัดใจ” ของคุณยาย จึงทำให้ท่านสามารถตัดเรื่องราวภายนอกออกจากใจได้เร็วมาก เมื่อถึงเวลานั่งธรรมะ ท่านจึงไม่ต้องใช้เวลานานในการปรับใจ เพราะท่านฝึกตัดใจตลอดเวลาที่ทำงานหยาบอยู่แล้ว เมื่อถึงเวลานั่ง ใจของท่านจึงไม่ติดกับอะไรเลย สามารถดิ่งเข้าไปสู่เส้นทางสายกลางภายในได้ง่าย

ดังนั้น การที่คุณยายฝึกฝนตนเองให้ทำสิ่งต่างๆ จนเกิดเป็นหลักการ *“สะอาด เร็ว เรียบ เงียบ ประหยัด”* ส่งผลต่อใจของท่านอย่างน้อย ๓ ประการ คือ

๑. ความสะอาดและความเป็นระเบียบภายนอก ส่งผลต่อความสะอาดและความเป็นระเบียบของใจ

๒. การทำทุกอย่างด้วยความพอดี ส่งผลต่อความพอดีของการวางใจ

๓. การบริหารเวลาที่ดี รู้จักฝึกหัดตัดใจ ส่งผลต่อการไม่ติดเรื่องหยาบขณะกำลังปฏิบัติธรรม

การนำใจจรดอยู่กับศูนย์กลางกายตลอดทุกอิริยาบถตั้งแต่ตื่นนอนจนกระทั่งเข้านอน ทำกิจวัตรกิจกรรมในแต่ละวันด้วยความพอดี ดูแลปัจจัย ๔ ให้ *"สะอาด เร็ว เรียบร้อย เงียบ ประหยัด"* บริหารเวลาในแต่ละวันได้ลงตัว เมื่อประกอบกับนิสัย "ตัดใจ" ไม่เอาเรื่องหยาบๆ มาทำให้ใจเป็นกังวลในตอนปฏิบัติธรรม จึงส่งผลให้ท่านมีผลการปฏิบัติธรรมภายในดีมาก *"เข้ากลางคล่องว่องไวไม่ติดขัด"* จนได้รับการยกย่องจากพระเดชพระคุณหลวงปู่ว่า *"ลูกจันทร์นี้ เป็นหนึ่งไม่มีสอง"*

คำขอฝากตัวเป็นศิษย์

(หันทะมะยัง พุทธัสสะ ภะคะวะโต / ปุพพะภาคะนะมะการัง / กะโรมะเสฯ)

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ จบ)

อาจะริโย เม ภันเต โหหิ

อาจะริโย เม ภันเต โหหิ

อาจะริโย เม ภันเต โหหิ

อัชชะตัคเคทานิ เถโร / มัยหัง ภาโร / อะหัมปิ เถรัสสะ ภาโร

อัชชะตัคเคทานิ เถโร / มัยหัง ภาโร / อะหัมปิ เถรัสสะ ภาโร

อัชชะตัคเคทานิ เถโร / มัยหัง ภาโร / อะหัมปิ เถรัสสะ ภาโร

ด้วยการกล่าวคำสัตย์นี้ / ข้าพเจ้าทั้งหลาย / ขอมอบกายถวายชีวิต / ให้อยู่ในความดูแล / ของพระอาจารย์ / และคณะสงฆ์ / ได้โปรดเมตตา / ให้การอบรมสั่งสอน / แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย / เพื่อความเจริญรุ่งเรือง / ในการศึกษา / ในการดำเนินชีวิต / ทั้งภพชาตินี้ / ชาติหน้า / และเพื่อประโยชน์ / แก่การทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน / ของข้าพเจ้าทั้งหลาย / ในปัจจุบันชาตินี้เทอญฯ

กราบ....กราบ....กราบ

คำอาราธนาศีล ๘

มะยัง ภันเต, ติสะระเณนะ สะหะ, อัฏฐะ สีลานิ ยาจามะฯ

ทุติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสะระเณนะ สะหะ, อัฏฐะ สีลานิ ยาจามะฯ

ตะติยัมปิ มะยัง ภันเต, ติสะระเณนะ สะหะ, อัฏฐะ สีลานิ ยาจามะฯ

ศีล ๘

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเจตนาเครื่องงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ ด้วยตนเอง และใช้ให้คนอื่นฆ่า)

๒. อะทินนาทานา เวระมะณี , สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเจตนาเครื่องงดเว้นจากการลักทรัพย์ ด้วยตนเอง และใช้ให้คนอื่นลัก)

๓. อะพรัหมะจะริยา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเจตนาเครื่องงดเว้น จากกรรมอันเป็นข้าศึกต่อพรหมจรรย์)

๔. มุสาวาทา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเจตนาเครื่องงดเว้นจากการพูดปดพูดส่อเสียด พูดคำหยาบ และพูดเพ้อเจ้อ)

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเจตนาเครื่องงดเว้นจากการดื่มน้ำเมา อันเป็นที่ตั้งแห่งความประมาท)

๖. วิกาละโภชะนา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเจตนาเครื่องงดเว้น จากการบริโภคโภชนะ ในเวลาวิกาล คือตั้งแต่เที่ยงแล้ว จนอรุณขึ้นมาใหม่)

๗. นัจจะคีตะวาทิตะวิสูกะทัสสะนะ, มาลาคันธะ วิเลปะนะ ธาระณะ มัณฑะนะ วิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเจตนาเครื่องงดเว้น จากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมดนตรี ดูการละเล่นต่างๆ ตลอดจนการลูบไล้ทัดทรง ประดับตกแต่งร่างกาย ด้วยดอกไม้ ของหอม เครื่องย้อม เครื่องทา)

๘. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี, สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ
(ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เจตนาเครื่องงดเว้นจากการนอนที่นอนอันสูงใหญ่ ภายในยัดด้วยนุ่นและสำลี)

คำสมาทานธุดงค์

เสนาสะนะโลลุปปัง ปะฏิกขิปามิ ยะถาสันถะติกังคัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้า ขอสมาทานธุดงค์ องค์แห่งที่อยู่อาศัย ตามแต่เจ้าหน้าที่จัดให้เป็นวัตรปฏิบัติ -

ทุติยัมปิ เสนาสะนะโลลุปปัง ปะฏิกขิปามิ ยะถาสันถะติกังคัง สะมาทิยามิ

แม้ครั้งที่สอง ข้าพเจ้า ขอสมาทานธุดงค์ องค์แห่งที่อยู่อาศัย ตามแต่เจ้าหน้าที่จัดให้เป็นวัตรปฏิบัติ

ตติยัมปิ เสนาสะนะโลลุปปัง ปะฏิกขิปามิ ยะถาสันถะติกังคัง สะมาทิยามิ

แม้ครั้งที่สาม ข้าพเจ้า ขอสมาทานธุดงค์ องค์แห่งที่อยู่อาศัย ตามแต่เจ้าหน้าที่จัดให้เป็นวัตรปฏิบัติ

คำขอบวช สำหรับอุบาสิกาแก้ว

เอสาหัง ภันเต, สุจิระปะรินิพพุตัมปิ,

ตัง ภะคะวันตัง, สะระณัง คัจฉามิ,

ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ, อุปาสิกัง มัง, สังโฆ ธาเรตุ,

อัชชะตัคเค ปาณุเปตัง, สะระณัง คะตัง.

ทุติยัมปาหัง ภันเต, สุจิระปะรินิพพุตัมปิ,

ตัง ภะคะวันตัง, สะระณัง คัจฉามิ,

ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ, อุปาสิกัง มัง, สังโฆ ธาเรตุ,

อัชชะตัคเค ปาณุเปตัง, สะระณัง คะตัง.

ตะติยัมปาหัง ภันเต, สุจิระปะรินิพพุตัมปิ,

ตัง ภะคะวันตัง, สะระณัง คัจฉามิ,

ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ, อุปาสิกัง มัง, สังโฆ ธาเรตุ,

อัชชะตัคเค ปาณุเปตัง, สะระณัง คะตัง.

คำแปล

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ, ข้าพเจ้าขอถึง, สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า, แม้เสด็จดับขันธปรินิพพานนานมาแล้ว, กับทั้งพระธรรม, และพระสงฆ์, ว่าเป็นที่พึ่ง, ที่ระลึก, ขอพระสงฆ์, จงจำข้าพเจ้าไว้ว่า, เป็นอุบาสิกาแก้ว, ในพระพุทธศาสนา, ผู้ถึงพระรัตนตรัย,ว่าเป็นสรณะตลอดชีวิต, ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

แม้ครั้งที่สอง, ข้าพเจ้าขอถึง, สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า, แม้เสด็จดับขันธปรินิพพานนานมาแล้ว, กับทั้งพระธรรม, และพระสงฆ์, ว่าเป็นที่พึ่ง, ที่ระลึก, ขอพระสงฆ์, จงจำข้าพเจ้าไว้ว่า, เป็นอุบาสิกาแก้ว, ในพระพุทธศาสนา, ผู้ถึงพระรัตนตรัย,ว่าเป็นสรณะตลอดชีวิต, ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

แม้ครั้งที่สาม, ข้าพเจ้าขอถึง, สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า, แม้เสด็จดับขันธปรินิพพานนานมาแล้ว,กับทั้งพระธรรม, และพระสงฆ์, ว่าเป็นที่พึ่ง, ที่ระลึก, ขอพระสงฆ์, จงจำข้าพเจ้าไว้ว่า, เป็นอุบาสิกาแก้ว, ในพระพุทธศาสนา, ผู้ถึงพระรัตนตรัย,ว่าเป็นสรณะตลอดชีวิต, ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

คำแสดงตนเป็นพุทธมามกะ

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (๓ ครั้ง)

เอสาหัง ภันเต / สุจิระปะรินิพพุตัมปิ / ตัง ภะคะวันตัง / สะระณัง คัจฉามิ/ ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ / มัง พุทธะมามะกัง / สังโฆ ธาเรตุ / อัชชะตัคเค / ปาณุเปตัง / สะระณัง คะตัง.

ทุติยัมปาหัง ภันเต / สุจิระปะรินิพพุตัมปิ / ตัง ภะคะวันตัง / สะระณัง คัจฉามิ/ ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ / มัง พุทธะมามะกัง / สังโฆ ธาเรตุ / อัชชะตัคเค / ปาณุเปตัง / สะระณัง คะตัง.

ตะติยัมปาหัง ภันเต / สุจิระปะรินิพพุตัมปิ / ตัง ภะคะวันตัง / สะระณัง คัจฉามิ/ ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ / มัง พุทธะมามะกัง / สังโฆ ธาเรตุ / อัชชะตัคเค / ปาณุเปตัง / สะระณัง คะตัง.

คำแปล

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ / ข้าพเจ้าขอถึง / สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า / แม้ปรินิพพานนานมาแล้ว / กับทั้งพระธรรม / และพระสงฆ์ / ว่าเป็นที่พึ่ง / ที่ระลึก / ขอพระสงฆ์ / จงจำข้าพเจ้าไว้ว่า / เป็นพุทธมามกะ / ผู้ถึงพระรัตนตรัย / ว่าเป็นสรณะตลอดชีวิต / ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ / แม้ครั้งที่สอง / ข้าพเจ้าขอถึง / สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า / แม้ปรินิพพานนานมาแล้ว / กับทั้งพระธรรม / และพระสงฆ์ / ว่าเป็นที่พึ่ง / ที่ระลึก / ขอพระสงฆ์ / จงจำข้าพเจ้าไว้ว่า / เป็นพุทธมามกะ / ผู้ถึงพระรัตนตรัย / ว่าเป็นสรณะตลอดชีวิต / ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ / แม้ครั้งที่สาม / ข้าพเจ้าขอถึง / สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า / แม้ปรินิพพานนานมาแล้ว / กับทั้งพระธรรม / และพระสงฆ์ / ว่าเป็นที่พึ่ง / ที่ระลึก / ขอพระสงฆ์ / จงจำข้าพเจ้าไว้ว่า / เป็นพุทธมามกะ / ผู้ถึงพระรัตนตรัย / ว่าเป็นสรณะตลอดชีวิต / ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ภาคผนวก





ก่อนไปวัด

พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว)

ก่อนไปวัด

โดย พระภาวนาวิริยคุณ (เผด็จ ทตฺตชีโว)

ปรับปรุงจาก **ก่อนไปวัด** ฉบับพิมพ์ครั้งแรก พ.ศ. ๒๕๑๗
จัดทำโดย ศูนย์พุทธจักรปฏิบัติธรรม
ก่อนไปวัด ฉบับปรับปรุง พ.ศ. ๒๕๔๑
จัดทำโดย ฝ่ายวิชาการ วัดพระธรรมกาย

ก่อนไปวัด

ธรรมะเบื้องต้น
การเตรียมตัวก่อนไปวัด
ประเพณีที่ควรทราบ

ธรรมะเบื้องต้น

มนุษย์ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๒ ส่วน คือ

๑. **ร่างกาย** หรือเรียกสั้นๆ ว่า **กาย**

๒. **ใจ** ในภาษาบาลีเรียกว่า **จิต** หรือ **วิญญาณ**

กาย

กาย - ทั้งหญิงและชายต่างประกอบด้วยธาตุ ๔ ชนิด ซึ่งได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มาประชุมกันอย่างได้สัดส่วนเหมาะสม แล้วเกิดเป็นอวัยวะต่างๆ ทั้งภายนอกและภายใน ภายนอก เช่น ผม ขน เล็บ ฯลฯ ภายใน เช่น ตับ ไต หัวใจ ฯลฯ

กาย - ไม่ได้เกิดขึ้นมาเองลอยๆ ต้องมีบิดาและมารดาเป็นผู้ให้กำเนิด คลอดจากครรภ์มารดาแล้วก็ต้องอาศัยธาตุ ๔ จากภายนอก เช่น อาหาร น้ำ ลม และแสงแดด ฯลฯ มาหล่อเลี้ยงตลอดเวลา จึงเจริญเติบโตขึ้นได้

กาย - เป็นเพียงของกลางๆ คือยังไม่มีชีวิต ยังไม่ดี-ยังไม่ชั่ว ยังไม่ยิ่งใหญ่-ไม่ต่ำทราม ใดๆ ทั้งสิ้น ต่อเมื่อใดพูด-ทำตามที่ใจคิดหรือสั่ง จึงเกิดเป็นกรรมดีกรรมชั่ว ตามที่พูดหรือทำนั้น

กาย - ประกอบด้วยธาตุที่ยังไม่บริสุทธิ์จึงเป็นรังของโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ตั้งแต่ยังอยู่ในครรภ์ ถึงแม้จะดูแลป้องกันรักษาเป็นอย่างดี ก็ต้องแตกสลายเป็นธรรมดา คือตายในที่สุด

กาย - หลังจากตายเป็นศพแล้ว ก็ถูกนำไปฝังบ้าง เผาบ้าง ธาตุทั้ง ๔ ที่ประกอบเป็นกายก็คืนกลับสภาพเดิม คือธาตุดินก็กลับทับถมจมดินไป ธาตุน้ำก็ระเหยกลับเป็นน้ำ ธาตุไฟก็กลับเป็นไฟ ธาตุลมก็กลับเป็นลม เชื้อโรคต่างๆ ในกายก็ต้องตายตามไปด้วย

ใจ

ใจ - เป็นธาตุชนิดหนึ่ง ที่เป็นอีกองค์ประกอบหนึ่งของมนุษย์ เข้าไปสิงสถิตอยู่ภายในกายตั้งแต่ถือกำเนิด ทำให้กายมนุษย์ซึ่งประกอบด้วยธาตุ ๔ มีชีวิตขึ้นมาได้

ใจ - **เป็นธาตุละเอียด** จึงไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเนื้อ ไม่สามารถจับต้องได้ แต่เห็นได้ด้วยตาทิพย์

เป็นธาตุรู้ จึงทำให้เรารู้เรื่องราวต่างๆ ได้ เช่น รู้ธรรมะ รู้หนังสือ รู้จักเพื่อน รู้จักดี-ชั่ว รู้จักดีใจ-เสียใจ รู้จักเหตุ-ผล ฯลฯ

ใจ - ทำงานร่วมกับประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก

ลิ้น และกาย จึงทำให้เห็นรูปผ่านตา ฟังเสียงผ่านหู สูดดมกลิ่นผ่านจมูก ลิ้มรสผ่านลิ้น และสัมผัสผ่านกายได้

ใจ - ปกติจะผ่องใส สว่างภายใน ไม่ขุ่นมัว ทำให้บุคคลสามารถรู้เห็นสภาวการณ์ต่างๆ รอบตัวผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ ได้อย่างถูกต้องชัดเจน จึงรักจะคิดดีๆ แล้วสั่งกายให้พูด-ทำสิ่งดีๆ ตามมา

ใจ - หากถูกกิเลสเข้าครอบงำ ย่อมเศร้าหมอง ขุ่นมัว การรับรู้ผ่านประสาทสัมผัสทั้ง ๕ จึงผิดพลาดคลาดเคลื่อน ไม่ตรงตามความเป็นจริง ก่อให้เกิดความคิดวิปริต จึงพูดร้าย ทำร้ายได้ต่างๆ นานา ทำให้ผู้นั้นกลายเป็นคนชั่ว คนร้ายไปทันที

กิเลสคืออะไร

กิเลส - เป็นธาตุชนิดหนึ่ง ซึ่งสกปรกมาก เปรอะเปื้อนมาก เหนียวแน่นมาก มีอำนาจในการทำลาย ทำร้ายใจ ให้เดือดร้อน เป็นทุกข์ได้มากมายมหาศาล ไม่มีสิ่งใดมาเทียบเทียมได้ และละเอียดมาก จึงไม่สามารถมองเห็นได้ด้วยตาเนื้อ แต่เห็นได้ด้วยตาธรรมหรือธรรมจักษุ

กิเลส - ฝังตัวเกาะติดอยู่ในใจมนุษย์ ตั้งแต่แรกถือกำเนิดในครรภ์มารดา เช่นเดียวกับเชื้อโรคทั้งหลายที่



ฝังตัวอยู่ในยีนและโครโมโซม เพื่อรอจังหวะทำความเจ็บป่วยให้ร่างกาย ขณะที่สุขภาพอ่อนแอฉันใด กิเลสก็จ้องหาโอกาสครอบงำเรา ขณะที่ใจเผลอสติฉันนั้น

กิเลส - หากเข้าครอบงำใจได้เมื่อไร ก็ย้อม เคลือบ ห่อ หุ้มใจให้เศร้าหมอง ขุ่นมัว มืดมิด สกปรก มีสภาพไม่ต่างกับถ้ำมืด ที่ทั้งสกปรกทั้งอันตราย หรือเหมือนกับคนใส่แว่นสีดำคล้ำ แถมเปื้อนโคลนเหนอะหนะอีกด้วย ทำให้เสียคุณภาพในการ

เห็นหรือรับรู้ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส ไม่ตรงตามความเป็นจริง แล้วบีบคั้นใจให้กล้าคิดร้าย พูดร้าย ทำร้าย ตามการรับรู้ที่ผิดๆ บิดเบือนไปแล้วนั้น เป็นผลให้ต้องได้รับความทุกข์ความเดือดร้อนต่างๆ ตามมา จากคนดีจึงต้องกลายเป็นคนชั่วร้ายตามความคิด คำพูด การกระทำร้ายๆ นั้น ความเลวร้ายสลับซับซ้อนเช่นนี้ บังเกิดขึ้นไม่ว่างเว้นแม้แต่วินาทีเดียวกับสัตว์โลกทุกชีวิตตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย

กิเลส - ที่แฝงอยู่ในใจผู้ตาย ไม่ได้ตายตามร่างกายไปด้วย แต่ทำหน้าที่บังคับบัญชาให้กายละเอียดของผู้นั้นไปเกิดใหม่ในภพภูมิที่พอเหมาะกับความเลวร้ายของเขา หากได้โอกาสก็บังคับผู้นั้นให้คิดร้าย พูดร้าย ทำร้ายต่อไปอีก จึงต้องเป็นทุกข์และได้บาปต่อไปอีกชาติแล้วชาติเล่า เช่นเดียวกับผู้คุมย้ายนักโทษจากที่คุมขังหนึ่งไปอีกที่คุมขังหนึ่ง ให้พอเหมาะกับความประพฤติของนักโทษนั้น หากนักโทษก่อเหตุร้ายอีก ก็ลงโทษให้ยิ่งๆ ขึ้นไปอีก

กิเลส - **จึงเป็นต้นเหตุหรือตัวการแท้จริงที่ทำให้เกิดความทุกข์ ความชั่วร้าย ความบาปทุกชนิดในโลก โดยมีสัตว์โลกแต่ละชีวิตเป็นหุ่นหรือ**

นักโทษที่ถูกบังคับให้ทำการต่าง ๆ ก่อนถูกประหารซ้ำ

กิเลส - เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว มี ๓ ตระกูล ด้วยกันคือ

๑. ตระกูลโลภะ

๒. ตระกูลโทสะ

๓. ตระกูลโมหะ

โลภะคืออะไร

โลภะ - เป็นกิเลสประเภทที่บีบบังคับใจ **ให้รู้สึกหิวโหย อยากได้มากผิดปกติ ใจจึงดิ้นรน อยู่ไม่เป็นสุข ต้องคิดหาทางเอามาเป็นของตน โดยทางทุจริตต่าง ๆ** เช่น คิดลัก ขโมย โกง จี้ ปล้น ฯลฯ จนถึงคิดฆ่าคนตายรวมเรียกว่า **ความโลภ**

สำหรับความอยากได้แบบสามัญ เช่น อยากได้เสื้อผ้า อยากรวย อยากเป็นคนดี โดยสุจริตตามวิสัยธรรมดา ไม่ถือว่าเป็นความโลภ อยากได้เงิน ๑๐๐ ล้านบาท แล้วแสวงหาโดยสุจริต ไม่จัดเป็นโลภะ แต่อยากได้เงินเพียง ๑ บาท โดยวิธีทุจริต จัดเป็นโลภะ

โลภะ - **มีลักษณะยึดอารมณ์ไว้อย่างเหนียวแน่น** คือ เมื่อพอใจในรูป-เสียง-กลิ่น-รส-สัมผัส



ธรรมารมณ์ใด ซึ่งเป็นวัตถุนอกกาย ใจก็แล่นออกจากศูนย์กลางกาย ไปยึดติดวัตถุนั้นค้างไว้ในใจ จากความอยากได้อย่างสามัญ จึงขยายตัวออกเป็นความอยากได้เกินเหตุ แล้วกลายเป็นความอยากมีพิษ ยากจะสลัดทิ้ง หรือแกะออก **เหมือนลิงติดตัง หรือติดกาวเหนียว ๆ แล้วแกะไม่ออก** จึงถูกนายพรานจับตัวเอาไป ทำอย่างไรก็ได้ตามชอบใจ

โลภะ - มีเหตุใกล้ชิดทำให้เกิด คือ มีความชอบใจในธรรมฝ่ายต่ำที่ทำให้เกิดกิเลสเป็นเชื้ออยู่แล้วเช่น ความฟุ่มเฟือย ความเอาเปรียบ ความเห็นแก่ได้ ฯลฯ

โลภะ - **จึงเปรียบเสมือนชะลอมใส่น้ำไม่รู้จักเต็ม มักก่อให้เกิดความเร่าร้อนคิดที่จะทำทุจริตต่าง ๆ เพื่อให้ได้สิ่งนั้น ๆ มาครอบครอง** ที่ไม่เคยคิดจะพูด จะทำ ก็คิด ที่เคยคิดบ้างแล้วก็กำเริบรุนแรงยิ่งขึ้น

การละโลภะ

๑. ด้วย**ใช้สติยับยั้งไว้ก่อน** อย่าลุอำนาจแก่ความอยากนั้นๆ

๒. ด้วย**ใช้ปัญญาพิจารณาผลได้ ผลเสีย**ให้เกิดหิริโอตตัปปะ

๓. ด้วย**การบำเพ็ญธรรมในทางตรงข้ามกับโลภะ** คือ **การบริจาคทานเป็นนิตย์**

โทสะคืออะไร

โทสะ - เป็นกิเลสประเภทที่บีบบังคับใจให้**ร้อนรนหงุดหงิด ขัดเคือง ชิงชังได้ง่ายผิดปกติ เป็นผลให้คิดอยากทำลายล้างผลาญคนอื่น สิ่ง**



อื่นให้ได้รับอันตรายเสียหาย เช่น ทำให้เขาบาดเจ็บ อับอาย เสียหน้า เสียทรัพย์ รวมเรียกว่า คิดประทุษร้าย หรือ**ความโกรธ**

ความคิดประทุษร้ายอันเนื่องมาจากความไม่พอใจฝ่ายตรงข้ามเท่านั้น จึงจัดว่าเป็นโทสะ เช่น ยิงนก ฆ่าหนู เพราะโกรธที่มันลงมากินข้าวในนา แต่ถ้าคิดประทุษร้ายด้วยเหตุอื่น เช่น คิดยิงนก ตกปลา ล่าสัตว์ เพราะเห็นว่าเป็นกีพาสนุกๆ จัดว่าเป็น โมหะ

โทสะ - มีลักษณะดุร้ายเหมือนอสรพิษที่ถูกตีแล้วไม่ตาย คือเมื่อบุคคลเผลอสติ เกิดความมานะถือตัวว่า ตนเด่นกว่าเขา ตนด้อยกว่าเขา หรือตนเสมอกับเขาก็ดี ครั้นถูกกระทบเข้าด้วยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ใด ซึ่งไม่น่าพอใจ ก็เกิดความคิดขัดเคือง หงุดหงิด หากระงับไม่ได้ ก็จะขยายตัวเป็นเหตุให้เกิดความคิดชั่วร้ายถึงกับทะเลาะวิวาท กลั่นแกล้ง ทำร้าย ฆ่ากัน อันเป็นเหตุให้ตัวเองและผู้อื่นเดือดร้อน เหมือนคนที่เป็นศัตรูได้โอกาสล้างแค้นกัน

โทสะ - เมื่อเกิดกับผู้ใด ย่อมทำให้ผู้นั้น คิดทำลายทุกสิ่งทุกอย่างแม้ตนเอง นับตั้งแต่ ๑) ทำลายระบบความคิด ๒) ทำลายสุขภาพร่างกายและจิตใจ ๓) ทำลายทรัพย์สิน ๔) ชอบก่อกรรมทำเข็ญ เป็นอันตรายต่อสังคม เข้าทำนองใครขอความดีก็ไม่ให้ ใครให้ก็ไม่ยอมรับ หนำซ้ำเอาไฟเผาความดีข้างในตน เสียอีกด้วย

โทสะ - จึงเปรียบเสมือนลูกระเบิดในใจ พอมันระเบิดก็ทำลายตนเองเป็นสิ่งแรก แล้วทำลายทั้งคนทั้งสิ่งของข้างเคียงภายหลัง

การละโทสะ

๑. ด้วยการใช้สติยับยั้งไว้ก่อน

๒. ด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นโทษ

๓. ด้วยการตั้งใจรักษาศีล ๕ ป้องกันไว้ก่อน

๔. ด้วยการบำเพ็ญธรรมในทางตรงข้ามกับโทสะ คือ แผ่เมตตาอยู่เป็นนิตย์

โมหะคืออะไร

โมหะ - เป็นกิเลสประเภทบีบบังคับใจให้งุนงง หลงใหลงมงาย มัวเมา มืดบอด ขาดเหตุผล เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมปิดบังใจของผู้นั้น ไม่ให้รู้ถึงความจริงของสิ่งที่ตนได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ได้ลิ้มรส ได้สัมผัส แล้วคิดลุ่มหลงต่างๆ นานาด้วยความเขลาเบาปัญญา ไม่ให้รู้จักบาปบุญคุณโทษ ผิดชอบชั่วดี เช่น ลุ่มหลงในสุรา นารี พาชี กีฬาบัตร เป็นต้น รวมเรียกว่า **ความหลง**

สำหรับความไม่รู้วิชาการต่างๆ ในทางโลก เช่น ไม่รู้เรื่องคณิตศาสตร์ คอมพิวเตอร์ การประกอบอาหาร การตัดเย็บเสื้อผ้า การค้าขาย ฯลฯ ไม่จัดว่าเป็นโมหะ เป็นเพียงความไม่รู้ทั่วไปเท่านั้น



โมหะ - มีลักษณะปกปิดสถานะจริงของอารมณ์อันเกิดจากการที่ใจถูกรูป-เสียง-กลิ่น-รส-สัมผัสมากระทบไว้อย่างแน่นหนา ทำให้ใจมืดมิด ไม่พยายามใช้ปัญญาพิจารณาในเรื่องนั้นๆ ให้ประจักษ์ถ่องแท้แต่ทำตนเป็นปฏิปักษ์กับเหตุผล แม้มีความรู้ก็ไม่ชอบใช้ความรู้ จึงคิดเบา ดูเบา หูเบา ฯลฯ ของมอมเมาเป็นโทษแท้ๆ เช่น สุรา กลับดูเบาเห็นว่าเป็นคุณ ใช้สำหรับกระชับมิตร การพนันเป็นของทำลายเศรษฐกิจแท้ๆ กลับ

ดูเบาเห็นเป็นตัวกระตุ้นเศรษฐกิจ ฯลฯ ในที่สุดก็กลายเป็นคนเจ้าอารมณ์ ไม่รู้จักผิด ชอบ ชั่ว ดี ไม่รู้จักบาป บุญ คุณ โทษ ประโยชน์ มิใช่ประโยชน์ มีสภาพเหมือนคนตาดี ที่ตกอยู่ในที่มืด คือมีตาแต่ไม่พยายามมอง ตาก็หมดสภาพกลายเป็นมองไม่เห็น หรือไม่ก็เห็นผิด ๆ

โมหะ - มีเหตุใกล้ชิดทำให้เกิด คือขาดการคิดอย่างเป็นระบบ หรือขาดโยนิโสมนสิการ

โมหะ - **จึงเปรียบเสมือนความมืดภายในใจ** เพราะความมืดนั้นทำให้ผู้ถูกครอบงำชอบเสี่ยงชอบเดา เชื่อโชคลาง เชื่อพรหมลิขิต ชอบทำความผิดทุกชนิด ตั้งแต่ทะเลาะวิวาทกัน ฆ่ากัน ทำสงครามกัน แม้แต่ทำร้ายหรือฆ่าพ่อแม่ของตนเอง

การละโมหะ

๑. ตั้งใจฟัง อ่าน เรียนธรรมะ เพื่อเพิ่มพูนสุตมยปัญญา
๒. ตั้งใจค้นคิด ทดลอง ทำวิจัยธรรมะ เพื่อเพิ่มพูนจินตมยปัญญา
๓. ตั้งใจทำใจให้หยุด ให้นิ่ง เพื่อเพิ่มพูนภาวนา-มยปัญญา

สรุป

กิเลสไม่ว่าตระกูลไหน

๑. ตัวกิเลสเองเป็นธาตุธรรมฝ่ายต่ำ สกปรก ดำมืด เลวทราม ต่ำช้าไม่เห็นได้ด้วยตาเนื้อ

๒. ครั้นกิเลสเข้าไปอยู่ในใจได้เมื่อไร ก็เป็นเหตุหรือรากเหง้าให้ใจคิดชั่ว คิดสกปรก ลามก เลวทราม แล้วบังคับกายให้พูดชั่ว ทำชั่วต่างๆ นานา

๓. การกระทำใดๆ ด้วยอำนาจกิเลส ไม่ว่าจะเป็นทางกาย วาจา หรือใจ ล้วนจัดเป็นอกุศลกรรม คือกรรมเป็นบาปทั้งสิ้น

๔. **บาปเป็นพลังงานที่ชั่วร้าย อันเกิดจากกรรมชั่ว ย่อมเป็นเสมือนปุ๋ยสนับสนุนให้กิเลสขยายตัวงอกงามเพิ่มยิ่งขึ้นไปอีกเป็นวัฏจักร**

๕. กิเลสแยกย้ายกันเป็น ๓ กองทัพ แต่ละกองทัพมีลักษณะเลวร้ายเฉพาะ แล้วร่วมกันกลุ้มรุมโจมตีให้เดือดร้อนเป็นทุกข์ คือ

กองทัพที่ ๑ **โลภะ** ทำให้ใจอดอยากหิวโหย และไม่รู้จักพอ

กองทัพที่ ๒ **โทสะ** ทำให้ใจพลุ่งพล่าน เดือดดาล คิดทำร้าย

กองทัพที่ ๓ **โมหะ** ทำให้ใจมืดบอด ขาดเหตุผล มักง่ายเอาแต่ใจตัว

ถ้าผู้ใดปล่อยให้กิเลสเข้าครอบครองใจได้ แล้วคิด พูด ทำตามแต่กิเลสจะชักนำ ผู้นั้นย่อมได้บาป ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง หรือนอน ย่อมทำให้เป็นคนไร้ความสุข ผู้ที่หวังความสุขความเจริญ จึงจำเป็นต้องรีบกำจัดกิเลสเสียแต่ต้นมือ อย่างไรก็ตามกิเลสใช้น้ำล้างไม่ได้ ใช้ไฟเผาก็ไม่ได้ แต่สามารถกำจัดได้โดยสิ้นเชิงด้วยบุญ

บุญคืออะไร

บุญ - **เป็นพลังงานชนิดหนึ่งซึ่งบริสุทธิ์มาก** เพราะไม่ว่าปริมาณจะน้อย-มาก-หรือปานกลาง นอกจากไม่มีโทษใดๆ แล้ว ยังนำแต่ความสุข ความเจริญ ความสมหวังในสิ่งที่ดีงามทั้งหลาย มาให้ผู้มีบุญนั้น ทั้งในชีวิตนี้ และชีวิตในโลกเบื้องหน้า เช่น ทำให้อายุยืน สุขภาพพลานามัยแข็งแรง ผิวพรรณงาม มีศักดามาก มีทรัพย์สมบัติมาก เกิดในตระกูลสูง เจ้าปัญญา ฯลฯ

บุญ - **เป็นพลังงานซึ่งมีอานุภาพมาก** เพราะเป็นสิ่งเดียวที่มีฤทธิ์ฆ่ากิเลสทุกชนิดได้ จึงสามารถชำระจิตสันดานที่เศร้าหมอง ตลอดจนความเห็นผิด ความคิดชั่วร้ายทั้งหลายให้หมดสิ้นจากใจ ทำให้ใจกลับมาบริสุทธิ์ผ่องใสได้เป็นอัศจรรย์

บุญ - เป็นเช่นพลังงานทั้งหลายคือ **ไม่สามารถเห็นได้ด้วยตาเนื้อมนุษย์แต่เห็นได้ด้วยตาทิพย์**(ทิพยจักษุ) ตาธรรม (ธรรมจักษุ) และรู้ได้ด้วยอาการ

รู้ว่ามีพลังงานไฟฟ้าด้วยอาการที่ปรากฏ เช่น ทำให้หลอดไฟสว่าง เตารีดร้อน พัดลมหมุน กล้ามเนื้อกระตุก ฯลฯ รู้ว่าบุญเกิดขึ้น เมื่อหลังจากทำบุญแล้วรู้สึกเป็นสุขสดชื่น หน้าตาผ่องใส มีกำลังใจทำความดี มีความสำรวมระวัง ฯลฯ

บุญ - ไม่เกิดในที่ไหนๆ แต่**เกิดขึ้นเฉพาะที่ใจของผู้ทำบุญเท่านั้น** ครั้นเกิดขึ้นแล้ว ก็มีคุณสมบัติแสนวิเศษเฉพาะตัวอย่างมากมาย เช่น

๑. เป็นของเฉพาะตน จึงต้องทำด้วยตัวเอง
๒. ติดตามตนเองไปทุกฝีก้าว แม้ตายไปเกิดในภพใหม่ ก็ยังติดตามไปได้
๓. ใครแย่ง-ใครลักก็ไม่ได้
๔. เป็นเครื่องป้องกันภัยในวัฏสงสาร เช่น ไม่ให้ตกนรก ก็ได้
๕. สามารถส่งไปได้ไกลๆ แม้ข้ามโลก ข้ามจักรวาลก็ไปได้
๖. ให้มนุษย์สมบัติ ทิพย์สมบัติ นิพพานสมบัติก็ได้

ฯลฯ

ทำอย่างไรบุญจึงเกิด

การทำความดีทุกชนิดย่อมทำให้เกิดบุญทั้งสิ้น โดยย่อมีอยู่ ๓ วิธีด้วยกัน คือ

๑. ทาน ๒. ศีล ๓. ภาวนา

ทานคืออะไร

ทาน แปลว่า **การให้** ถ้าให้เพื่อมุ่งฟอกกิเลสในใจของผู้ให้ เช่น ให้พระสงฆ์ เรานิยมเรียกว่า **ทำบุญ** ถ้าให้เพื่อมุ่งสงเคราะห์ผู้รับ เช่น ให้สิ่งของแก่คนยากจน คนทั่วไป ด้วยความสงสาร เรียกว่า **ทำทาน**

ทาน - เป็นการให้สิ่งของที่ควร แก่ผู้ที่ควรให้ **สิ่งของที่ควรให้** เรียกว่า **ทานวัตถุ** หรือ **ไทยทาน** หรือ **ไทยธรรม** มีอยู่ ๑๐ อย่างคือ อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ยานพาหนะ มาลัยและดอกไม้ ของหอม (ธูปเทียน) เครื่องลูบไล้ (สบู่ เป็นต้น) ที่นอน ที่อยู่อาศัย และประทีป (ไฟฟ้า) ทานวัตถุเหล่านี้มีแต่ประโยชน์ ไม่มีโทษภัยแก่ผู้รับ จึงมีอานิสงส์มาก **ผู้ให้** เรียกว่า **ทานบดี**

ทาน - ทำให้เกิดบุญได้ เพราะทันทีที่ใจได้สติ เกิดกำลังมากพอถึงกับสละทานวัตถุได้ **ใจก็กลับเข้ามาบรรจบกับธรรม** ซึ่งเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ภายในของตนเอง จึงเกิดเป็นดวงบุญสว่างขึ้นโดย



อัตโนมัติ ณ ศูนย์กลางใจ เช่นเดียวกับไฟฟ้าขั้วบวกกับขั้วลบหากมาบรรจบกันก็เกิดประกายสว่างขึ้นฉะนั้น **แล้วบุญที่เกิดขึ้นนี้ ก็ทำหน้าที่ฆ่าโลภะกิเลสทันที เหมือนแสงสว่างของดวงอาทิตย์ หรือดวงประทีป เมื่อปรากฏขึ้นย่อมฆ่าความมืดให้หมดหรือลดลงไปฉะนั้น**

ทาน - จะบังเกิดผลเป็นบุญมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับ

๑. **วัตถุ** คือของที่จะให้ต้องเป็นของที่ตนได้มาโดยทางสุจริต

๒. **เจตนา** คือความตั้งใจในการทำว่า มุ่งเพื่อชำระกิเลส หรือปรับปรุงแต่งจิตให้สะอาดเป็นหลัก

๓. **บุคคล** คือตัวผู้ให้ต้องบริสุทธิ์ มีศีล อย่างน้อยศีล ๕ และผู้รับก็ยิ่งต้องมีศีลบริสุทธิ์สมเพศภาวะของตน

ทาน - มีผลแก่ผู้ให้โดยตรงคือ ฆ่าความตระหนี่ ความโลภ ความเห็นแก่ตัว และทำให้ทานบดีนั้นกลายเป็นคนโอบอ้อมอารีตามไปด้วย

ทาน - มีผลน่าชื่นใจ หรืออานิสงส์ทั้งโลกนี้ และโลกหน้าต่อไปอีกแก่ทานบดี ๗ ประการ คือ

พระอรหันต์ทั้งหลายเมื่อได้โอกาส

๑. ย่อมอนุเคราะห์
๒. ย่อมเข้าไปหา
๓. ย่อมรับทาน
๔. ย่อมแสดงธรรมแก่ทานบดีก่อนคนทั้งหลาย
๕. กิตติศัพท์อันงามย่อมฟุ้งกระจาย
๖. เข้าไปในบริษัทใดๆ ย่อมแกล้วกล้าไม่เก้อเขิน
๗. ตายแล้วย่อมไปเกิดในสวรรค์



ศีลคืออะไร

ศีล แปลว่า **ปกติ สงบเย็น** ในทางปฏิบัติ หมายถึง การงดเว้นจากการประพฤติผิดทางกาย และวาจา การควบคุมกายวาจาให้เรียบร้อยงดงามให้ปราศจากความมัวหมอง ไม่ให้ผิดปกติธรรมดา รวมแล้วคือ **การไม่พูดผิดทำผิด**

ศีล - ระดับต้น คือ ศีล ๕ ซึ่งเป็นของคนทั่วไป

ระดับกลาง คือ ศีล ๘ ของอุบาสก อุบาสิกา และศีล ๑๐ ของสามเณร

ระดับสูง คือศีล ๒๒๗ ของพระภิกษุ และศีล ๓๑๑ ของภิกษุณี

ศีล - เมื่อรักษาได้ย่อมเกิดบุญขึ้น เพราะทันทีที่หักห้ามยับยั้งชั่งใจ เห็นแก่ใจตนเองว่า บุคคล สิ่งของภายนอกไม่สำคัญกว่าความดีของตนเอง ใจจึงได้สติ เกิดกำลังใจมากพอ เข้าควบคุมการพูดการทำ ไม่ให้วิปริตผิดปกติธรรมดา **ใจก็กลับเข้ามาบรรจบกับธรรม** ซึ่งเป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ภายในตนเอง จึงเกิดเป็นดวงบุญสว่างขึ้นโดยอัตโนมัติ ณ ศูนย์กลางใจ เช่นเดียวกับไฟฟ้าขั้วบวกกับขั้วลบหากมาบรรจบกันก็เกิดประกายสว่างขึ้นฉะนั้น **บุญที่เกิดขึ้นนี้ ก็ทำหน้าที่ฆ่าโทสะกิเลสทันที เหมือนแสงสว่างของดวงอาทิตย์ หรือดวงประทีป เมื่อปรากฏขึ้นย่อมฆ่าความมืดให้หมดหรือลดลงไปฉะนั้น**

ศีล - เป็นเหตุให้คนอยู่กันเป็นปกติ ไม่เบียดเบียนกัน ไม่ฆ่ากัน ไม่ลักขโมยของกันและกัน เป็นต้น แล้วเป็นผลให้นำความสงบมาให้ผู้รักษา ทำหน้าที่ควบคุมพลโลกให้เรียบร้อย จึงเป็นที่มาแห่งความสงบสุข

ศีล - มีผลแก่ผู้รักษาโดยตรงคือ ทำให้เป็นคนสะอาดกายและวาจา เป็นการตัดเวร ตัดภัย ควบคุมกำกับโทสะไว้ ไม่ให้มีโอกาสกำเริบได้

ศีล - มีผลน่าชื่นใจ หรืออานิสงส์ต่อไปอีกทั้งโลกนี้ โลกหน้าแก่ผู้รักษาศีลเอง คือ

๑. ย่อมมีโภคทรัพย์มาก

๒. กิตติศัพท์อันงามย่อมขจรไป

๓. เข้าไปในบริษัทใดๆ ย่อมแกล้วกล้าไม่เก้อเขิน

๔. ย่อมไม่หลงลืมสติตาย

๕. ตายแล้วย่อมไปเกิดในสวรรค์

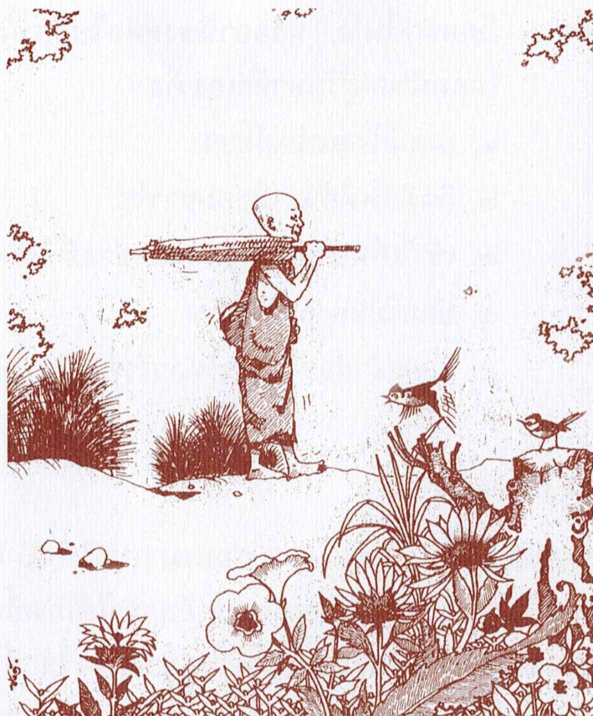
ภาวนาคืออะไร

ภาวนา แปลว่า การเจริญ การอบรม การทำให้มี ให้เป็นขึ้น หมายถึง **การทำใจให้สงบ และทำปัญญาให้เกิดขึ้น** ด้วยการฝึกฝนอบรมจิตไปตามแบบที่ท่านผู้รู้กำหนดไว้ ซึ่งเรียกชื่อไปต่างๆ กัน เช่น การบำเพ็ญกรรมฐาน การทำสมาธิ การเจริญภาวนา การเจริญจิตตภาวนา ฯลฯ

ภาวนา - ในทางปฏิบัติท่านแบ่งไว้ ๒ แบบใหญ่ๆ คือ

๑. **สมถภาวนา** การอบรมใจให้สงบ เรียกว่า **จิตตภาวนา** หรือ**สมาธิภาวนา**ก็ได้

๒. **วิปัสสนาภาวนา** การอบรมใจให้เกิดปัญญา เรียกว่า **วิปัสสนากรรมฐาน** หรือ **ปัญญาภาวนา**ก็ได้ เป็นขั้นตอนต่อจาก **สมาธิของผู้ที่เข้าถึงธรรมกายแล้ว**



ภาวนา - เมื่ออบรมอย่างจริงจังย่อมเกิดบุญขึ้นอย่างมากมาย เพราะเป็นการอบรมใจให้กลับมาสงบ หยุดนิ่ง ณ ศูนย์กลางกายอย่างต่อเนื่องจริงจัง ใจจึงมีสติกำกับอย่างต่อเนื่องและมีกำลังมากพอที่จะประคับประคองใจให้เข้ามาถึงธรรม เข้าไปอยู่และเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมครั้งละนานๆ เป็นชั่วโมงๆ เป็นวันๆ เสมือนนำไข่แดง คือใจ สอดเข้าไปไว้ในไข่ขาว คือ**ธรรม** ซึ่งเป็นธรรมชาติ

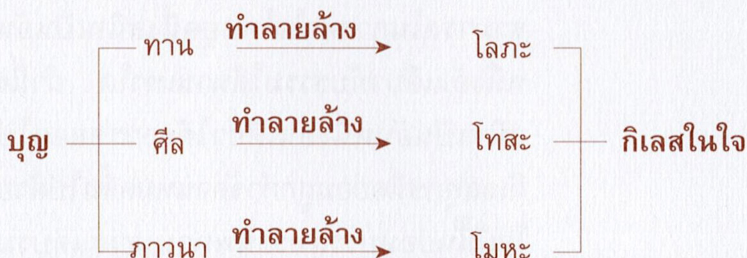
บริสุทธิ์ภายในตน จึงเกิดเป็นดวงบุญสว่างไสวต่อเนื่องกันโดยอัตโนมัติ ณ ศูนย์กลางใจ เช่นเดียวกับไฟฟ้าขั้วบวกกับขั้วลบหากมาบรรจบกันก็เกิดประกายสว่างขึ้นฉะนั้น เนื่องจากใจเข้าไปอยู่กลางดวงธรรมอย่างต่อเนื่องนานเป็นชั่วโมง เป็นวันๆ สำหรับผู้เจริญสมถภาวนา และเป็นสัปดาห์ เป็นเดือน เป็นปี สำหรับผู้เจริญวิปัสสนา อันเนื่องจากเข้าถึงธรรมกายแล้ว บุญอันมหาศาลเหล่านี้เอง ก็ทำหน้าที่กำจัดฆ่าโมหะกิเลสซึ่งเป็นกิเลสที่ร้ายแรงที่สุด ตลอดจนกิเลสต่างๆ ทุกชนิดอย่างไม่ลดละ เสมือนแสงอาทิตย์ยามเที่ยง กระหน่ำฆ่าความมืดที่ห่อหุ้มโลกลงฉะนั้น

ภาวนา - จะบังเกิดบุญมากหรือน้อยจึงขึ้นอยู่กับความสามารถในการทำใจให้หยุดนิ่งสนิทเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับธรรมได้นานเท่าใด ถ้านิ่งสนิทเป็นอันหนึ่งอันเดียวได้ถาวรตลอดไป กิเลสทุกชนิดย่อมถูกกำจัดจนหมดสิ้นไปด้วย ใจผู้นั้นย่อมบรรลุพระนิพพานเสวยแต่บรมสุขตลอดไป ท่านผู้นั้นย่อมได้ชื่อว่า**พระอรหันต์**

ภาวนา - จึงไม่ใช่งานของคนแก่ เป็นงานของทุกๆ คน ที่ต้องการปัญญา ความพ้นทุกข์ และความสุขสงบอย่างถาวรแท้จริง

สรุป

การทำบุญทุกชนิดไม่ว่าน้อยหรือใหญ่ ล้วนเป็นการต่อต้าน ทำลาย กำจัดกิเลสด้วยกันทั้งนั้น เมื่อฝ่ายบาปจัดทัพกิเลสมารุกรานโจมตีใจถึง ๓ ทัพ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงสอนให้ชาวโลก จัดกองทัพธรรมขึ้นต่อต้าน ทำลาย ล้างผลาญกิเลสให้สิ้นซาก ด้วยการแบ่งเป็น ๓ ทัพเช่นกัน โดยกำหนดให้กองทัพ**ทานทำลายล้างโลภะ** กองทัพ**ศีลทำลายล้างโทสะ** กองทัพ**ภาวนาทำลายล้างโมหะ โดยมีพื้นที่ในใจของตนเองเป็นสนามรบ**



ตื่นเถิดนักรบกองทัพธรรม

การเตรียมตัวก่อนไปวัด

วัด เป็นสถานที่สำคัญในการปลูกฝังพระธรรม คือ ทาน ศีล ภาวนา ให้แก่ประชาชนสำหรับไว้ต่อสู้ทำลายล้างกิเลส โดยมีพระภิกษุเป็น**ผู้แนะ** ได้แก่ อบรมสั่งสอนชี้ทางถูก และ **ผู้นำ** ได้แก่ ประพฤติดีประพฤติชอบให้ดูเป็นตัวอย่าง

วัด นอกจากเป็นแหล่งอบรมปลูกฝังพระธรรมแล้ว ยังเป็นจุดรวมให้ประชาชนเข้ามา **วัด** คือสอบตัวเองว่าการให้ทาน การรักษาศีล การเจริญภาวนาของตัวมีอยู่และถูกต้องหรือไม่ วัดกิริยามารยาท คุณสมบัติของผู้ดี คุณธรรมต่างๆ ฯลฯ ของแต่ละคนว่าจะมีหรือไม่ และมีมากหรือน้อยกว่ากันอย่างไร จะได้แก้ไขปรับปรุงให้มีและดียิ่งๆ ขึ้นไป

วัด เมื่อเป็นสถานที่ปลูกฝังพระธรรม ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สุดของชีวิต จึงนับว่าเป็นสถานที่ศักดิ์สิทธิ์ที่สุด เมื่ออยู่วัดทุกคนต้องระมัดระวังตนให้ คิด พูด ทำ แต่ในสิ่งที่สมควรเสมอ คือช่วยกันรักษาความสงบ ความสะอาด ความเรียบร้อย ทั้งของตนเองและของวัดให้ดี ถ้าคนใดประพฤติปฏิบัติตนไม่เหมาะสมภายในบริเวณวัด ก็จะเป็นความเสื่อมอย่างยิ่งทั้งแก่ตนเอง ผู้อื่น และพระพุทธศาสนา

๑. การเตรียมใจ

ความมุ่งหมายสำคัญของการไปวัด

เราไปวัดเพื่อศึกษาและฝึกฝนอบรมตนเอง ให้สามารถกำจัดกิเลสออกให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ แต่เนื่องจากกิเลสต่างๆ ได้หมักดองใจมาเป็นเวลาช้านาน ทำให้ขัดเกลาออกยาก หรือแม้ว่าออกแล้วหากไม่ระมัดระวังให้ดี ก็อาจกลับเกิดขึ้นใหม่ได้อีกอย่างรวดเร็ว งานกำจัดกิเลสจึงเป็นงานที่ต้องใช้สติปัญญาอย่างเต็มที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต้องอาศัยกำลังใจอย่างมหาศาล ดังนั้นการเตรียมใจให้พร้อมก่อนไปวัดจึงเป็นสิ่งจำเป็น ซึ่งมีวิธีปฏิบัติง่ายๆ ดังนี้

- จัดภารกิจที่จำเป็นให้เสร็จเรียบร้อยถ้ายังไม่เรียบร้อยควรมอบหมายให้ผู้ที่วางใจได้ทำแทน ขณะประกอบการบุญใจจะได้ไม่เป็นกังวล
- สำรวมใจน้อมระลึกถึงบุญกุศลที่เคยทำมาแล้วตลอดชีวิต เพื่อยังจิตใจให้เกิดปีติเบิกบาน แช่มชื่น ผ่องใส มีกำลังใจที่จะทำความดีเพิ่มขึ้น
- ก่อนเข้านอน กราบบูชาพระรัตนตรัยหน้าที่บูชาพระสวดมนต์ทำวัตรเย็น จะสวดในใจหรือสวดดังๆ พร้อมกันทั้งครอบครัวได้ก็ยิ่งดี เป็นการเตรียมใจให้สะอาด เหมาะจะเป็นภาชนะรองรับบุญกุศลในวันรุ่งขึ้นได้เต็มที่

เช้ารุ่งขึ้น ก่อนออกจากบ้าน วางภารกิจอื่นๆ ทั้งหมดลงเสียชั่วคราว ตั้งใจแน่วแน่ว่าจะไปวัดวันนี้เพื่อเก็บเกี่ยวบุญ

กุศลให้เต็มที่ด้วยการ

๑. **ให้ทาน** เพื่อฆ่ากิเลส ประเภท โลภะ

๒. **รักษาศีลและแผ่เมตตา** เพื่อฆ่ากิเลสประเภท โทสะ

๓. **เจริญภาวนา** ให้เกิดปัญญา เพื่อฆ่ากิเลสประเภท โมหะ

จิตจะได้เหนี่ยวนำไปอยู่ในกุศลธรรม ชุ่มชื่น แจ่มใส ในบุญกุศลตลอดวัน

ขณะเดินทางไปวัด ไม่ควรสนทนากันในเรื่องที่จะทำให้ใจขุ่นมัว เช่นเรื่องโจรผู้ร้าย ของแพง ไฟไหม้ น้ำท่วม ชู้สาว การเมือง ฯลฯ แต่ควรกำหนดใจระลึกถึงเรื่องบุญกุศล เช่น ผลของการแผ่เมตตา ผลของการเจริญภาวนาว่ามีอย่างไรบ้าง และตนได้สร้างบุญกุศลเหล่านี้มามากน้อยเพียงใดแล้ว ฯลฯ

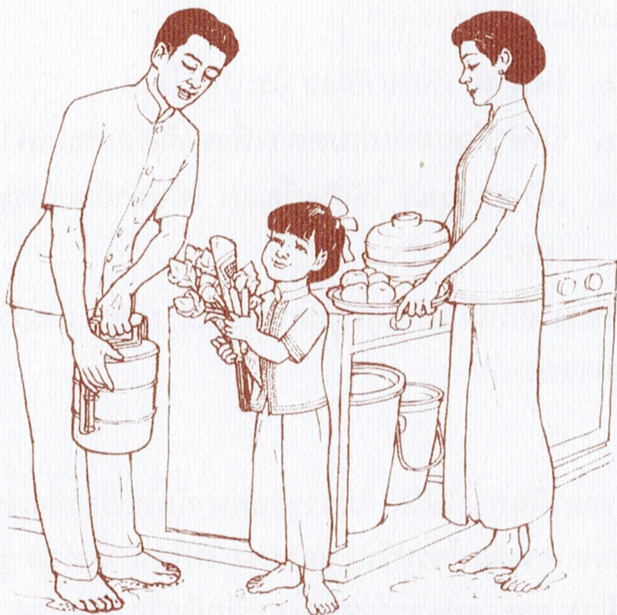
๒. การแต่งกาย

ปกติการแต่งกายออกนอกบ้านของสุภาพชน ย่อมคำนึงถึงเหตุผล ๓ ประการต่อไปนี้ เพื่อประโยชน์สุขของตนเอง และส่วนรวมคือ

ความสะอาด

ความสุภาพ

ความเหมาะสมกับงานและสถานที่ที่จะไป



เมื่อจะไปวัดควรแต่งกายดังนี้

๑) เสื้อผ้า ควรเป็นสีขาวทั้งชุด หรืออย่างน้อยก็เสื้อสีขาว ยกเว้นเครื่องแบบของข้าราชการ

๒) เนื้อผ้า ไม่ควรโปร่งบาง ประณีตมากหรือหรูหราราคาแพงเกินไป

๓) การตัดเย็บควรให้หลวมพอสมควร ไม่รัดรูป เพื่อสะดวกในการกราบไหว้พระและนั่งสมาธิ ผู้หญิงไม่ควรนุ่งกระโปรงสั้น หรือชะเวิกชะวากผ่าหน้าผ่าหลัง ควรนำผ้าคลุมเข่าไปด้วย เพื่อใช้คลุมเข่าขณะนั่ง

พับเพียบหรือนั่งสมาธิ

๔) ทรงผม ผู้ชายควรตัดให้สั้น ถ้าไว้ยาวก็หวีให้เรียบร้อย ส่วนผู้หญิงอย่าแต่งผมประณีตเกินไป ผู้พบเห็นจะได้ไม่เกิดความคิดฟุ้งซ่าน

๕) ไม่ควรใช้น้ำมันใส่ผม ถ้าจำเป็นต้องใช้ ควรเป็นชนิดที่มีกลิ่นอ่อนที่สุด จะได้ไม่รบกวนผู้อื่น

๖) น้ำหอม ควรเว้นเด็ดขาด

๗) การแต่งหน้า เขียนคิ้ว ทาปาก ทาเล็บ ฯลฯ จนเกินงามไม่ควรกระทำ

๘) เครื่องประดับราคาแพง เช่น แหวนเพชร นาฬิกาเรือนทองหรือสร้อยทองคำเส้นโตๆ ฯลฯ ไม่ควรสวมใส่เด็ดขาด

พึงระลึกเสมอว่า

วัด - ไม่ใช่เวทีประกวดความงามหรือสถานที่พลอดรัก

วัด - ไม่ใช่สถานที่อวดความมั่งมี

วัด - ไม่ใช่สนามกีฬา

วัด - ไม่ใช่ตลาดขายสินค้า

วัด - ไม่ใช่โรงมหรสพ

วัด - เป็นสถานแสวงบุญ

ดังนั้นกิเลสใดที่พอจะกำจัดได้เอง ควรกำจัดทิ้งไว้นอกประตูวัดเสียก่อน

อานิสงส์ของการแต่งกายชุดขาว

๑) ทำให้ดูเป็นระเบียบเรียบร้อย

๒) ทำให้เกิดบรรยากาศแห่งการปฏิบัติธรรม

๓) ทำให้เกิดความเสมอภาคแก่ชนทุกชั้น

๔) ทำให้เกิดสติ มีความสำรวมระวังเพิ่มขึ้นไป

๕) ทำให้ใจผ่องแผ้ว พร้อมที่จะเข้าถึงธรรม

๓. การนำเด็กไปวัด

การนำเด็กไปวัดเป็นการปลูกฝังนิสัยที่ดีแก่เด็ก เพราะทำให้เด็กได้ใกล้ชิดพระศาสนาตั้งแต่ยังเยาว์



ข้อควรระวัง :

- อย่านำเด็กอ่อนไปวัดโดยไม่จำเป็น เพราะเด็กอาจร้องไห้หรือก่อความรำคาญต่างๆ ให้แก่ผู้อื่นได้
- เด็กที่ค่อนข้างซุกซน ชอบปีนป่าย ชอบรังแกเพื่อน ถ้านำไปด้วยควรดูแลอย่างใกล้ชิด

๔. การปฏิบัติต่อพนักงานขับรถและผู้รับใช้

ชาวพุทธทุกคนไม่ว่าจะยากดีมีจนอย่างไร ต่างมีหน้าที่ต้องรับผิดชอบต่อความเจริญรุ่งเรืองของพระพุทธศาสนาร่วมกัน ดังนั้นจึงต้องให้โอกาสแก่กันในการทำความดี แม้แต่พนักงานขับรถ และผู้รับใช้ก็ควรให้มีส่วนร่วมในการบุญการกุศลด้วยทุกครั้ง อย่ากีดกันเป็นอันขาด

ข้อควรระวัง :

- ดูแลการแต่งกายของพนักงานขับรถและผู้รับใช้ของท่านให้เรียบร้อย
- อย่าเปิดวิทยุฟังในรถ ขณะที่พระกำลังเทศน์ สวดมนต์ หรือขณะที่ผู้อื่นกำลังประกอบศาสนกิจ
- อย่าใช้แตรรถ และเร่งเครื่องยนต์ในเขตวัด
- จอดรถให้เป็นระเบียบในบริเวณที่กำหนดไว้

๕. การจัดเตรียมภัตตาหารถวายพระภิกษุสงฆ์

อาหารที่ควรแก่พระภิกษุสงฆ์ ได้แก่ อาหารที่เราใช้รับประทานโดยทั่วไป คือ ปรุงขึ้นจากพืช ผัก ผลไม้หรือเนื้อสัตว์ที่มีวางขายอยู่ในท้องตลาด ฯลฯ แต่ต้องไม่ใช่อาหารที่เป็นเดนทิ้งแล้ว

ข้อควรระวัง :

- อย่านำอาหารต้องห้าม ไม่สมควรแก่สมณะบริโภคขบฉันดังต่อไปนี้ไปถวายพระภิกษุสงฆ์

๑. เนื้อมนุษย์	๒. เนื้อช้าง
๓. เนื้อม้า	๔. เนื้อสุนัข
๕. เนื้องู	๖. เนื้อราชสีห์ (สิงโต)
๗. เนื้อเสือโคร่ง	๘. เนื้อเสือเหลือง
๙. เนื้อเสือดาว	๑๐. เนื้อหมี

- อย่านำอาหารที่ปรุงจากเนื้อดิบ ๆ เลือดดิบ ๆ ไปถวายพระภิกษุสงฆ์ เช่น ปลาดิบ กุ้งดิบ ไก่ดิบ ฯลฯ จนกว่าจะทำให้สุกแล้วด้วยไฟ
- อย่านำอาหารที่ปรุงด้วยสุรา จนมีสี กลิ่น หรือรสปรากฏให้รู้ได้ว่ามีสุราเจือปน ไปถวายพระภิกษุสงฆ์
- อย่านำเนื้อสัตว์ที่ฆ่าโดยจำเพาะเจาะจงเพื่อทำอาหารถวายแด่พระภิกษุสงฆ์ ไปถวายเป็นอันขาด

๖. การจัดเครื่องไทยธรรมถวายพระภิกษุสงฆ์

ไทยธรรม คือ วัตถุสิ่งของต่าง ๆ ที่สมควรถวายพระภิกษุสงฆ์ เพื่อไว้บริโภคใช้สอยโดยไม่ขัดต่อพระวินัย ปกติหมายถึงปัจจัย ๔ กล่าวคือ เป็นเครื่องเลี้ยงชีวิต ๔ อย่าง ได้แก่

๑. **จีวร** ใช้นุ่งห่ม เพื่อกันความหนาวร้อนและเหลือบยุง ทั้งใช้ปกปิดสิ่งที่น่าละอาย

๒. **บิณฑบาต** ใช้บริโภค เพื่อบรรเทาความหิวกระหาย ให้มีกำลังพอที่จะประพฤติพรหมจรรย์ต่อไป

๓. **เสนาสนะ** ใช้อยู่อาศัย เพื่อป้องกันความหนาวร้อนและเหลือบยุงตลอดจนความแปรปรวนของฤดูกาล ทั้งใช้เป็นที่พักผ่อนด้วย

๔. **คิลานเภสัช** ใช้รักษาโรค เพื่อป้องกันรักษาทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นจากความเจ็บไข้มาเบียดเบียน

นอกจากนี้ยังหมายรวมถึงสิ่งของที่นับเนื่องในปัจจัย ๔ ด้วย ได้แก่

๑. เครื่องนุ่งห่มทุกชนิดที่ทำจากผ้า มีสีสันไม่ฉูดฉาดบาดตาไม่หรูหราหรือมีราคาสูงเกินไป

๒. อาหาร เครื่องขบฉัน ทั้งของหวาน ของคาว ตลอดจนเครื่องดื่มนานาชนิด ยกเว้นเครื่องดองของเมา เช่นสุรา เมรัย และยาเสพติดให้โทษทุกชนิด

๓. เครื่องอุปกรณ์ที่อยู่อาศัย ตลอดจนเครื่องใช้ไม้สอยที่จำเป็นต่างๆ ได้แก่ ตู้ เตียง โต๊ะ เก้าอี้ ที่นอน เสื่อ หมอน มุ้ง พรม ดอกไม้ ธูปเทียน และปัจจัย (เงิน) รวมถึงเครื่องชำระล้างร่างกายและเครื่องนุ่งห่มให้สะอาดถูกสุขลักษณะ เช่น สบู่ถูตัว แปรงสีฟัน กระดาษเช็ดปาก ผงซักฟอก เป็นต้น

๔. ยารักษาโรค และเครื่องบำบัดความป่วยไข้ทุกชนิด ตลอดจนเภสัช ๕ คือ เนยใส เนยข้น น้ำมัน น้ำผึ้ง น้ำอ้อย (น้ำตาล)

๖.๑ ประเภทเครื่องไทยธรรมที่ประเคนถวายพระภิกษุสงฆ์ได้เฉพาะเช้าถึงเที่ยงเท่านั้น

พระวินัยพุทธบัญญัติ ห้ามพระภิกษุสงฆ์รับประเคนเครื่องไทยธรรมประเภทอาหารทั้งหมดเมื่อเลยเที่ยงวันไปแล้ว หากได้นำไทยธรรมประเภทอาหารไปวัดหลังเที่ยงวัน และตั้งใจถวายพระภิกษุสงฆ์ก็เพียงแต่แจ้งให้ท่านทราบ แล้วมอบสิ่งของเหล่านั้นไว้ให้ศิษย์ของท่านเก็บรักษา เพื่อจะได้นำถวายท่านในวันต่อไป เครื่องไทยธรรมเหล่านี้ ได้แก่

๑. อาหารสด มีอาหารคาวหวาน รวมทั้งผลไม้ทุกชนิด

๒. อาหารแห้ง อาหารเสบียงทุกชนิด เช่น ปลาเค็ม เนื้อเค็ม ข้าวสาร เกลือ น้ำตาล เป็นต้น

๓. อาหารเครื่องกระป๋องทุกประเภท เช่น นม ผลไม้กระป๋อง เป็นต้น

๖.๒ ประเภทเครื่องไทยธรรมที่ประเคนถวายพระภิกษุได้ตลอดเวลา

นอกจากเครื่องไทยธรรมดังกล่าวข้างต้นแล้ว เครื่องไทยธรรมประเภทอื่นๆ สามารถประเคนถวายแด่พระภิกษุสงฆ์ได้ตลอดเวลา ไม่มีกำหนดห้าม

ประเพณีที่ควรทราบ

วัด เป็นที่รวมของคนหลายประเภท ซึ่งมีความแตกต่างกันมากทั้งในด้านอายุ ฐานะ ความเป็นอยู่ การศึกษา อาชีพ ตลอดจนอุปนิสัยใจคอ ดังนั้น โอกาสที่จะกระทบกระทั่งกันย่อมเกิดขึ้นได้ง่าย จึงจำเป็นต้องระมัดระวังตนอย่างยิ่งเพื่อจะได้บุญเต็มที่ ดังนั้น เมื่อเดินทางมาถึงวัดแล้วพึงปฏิบัติดังนี้

- สำรวมกาย วาจา ใจ ให้สงบเรียบร้อย งดอาการคะนองทั้งปวง ทั้งนี้เพื่อรักษากาย วาจา ใจ ของเราให้เหมาะสมที่จะเป็นภาชนะรองรับบุญซึ่งจะบังเกิดขึ้น
- งดดื่มสุรา สูบบุหรี่ หรือเคี้ยวหมาก เด็ดขาด
- เมื่อไปถึงศาลาหรือสถานที่ที่จัดไว้ต้อนรับ ควรนั่งให้เป็นระเบียบ ท่านชายนั่งแถบหนึ่ง ท่านหญิงนั่งอีกแถบหนึ่ง ไม่ปะปนกัน
- ในการประกอบศาสนพิธี เช่น สวดมนต์ สมาทานศีล ถวายสังฆทาน ฯลฯ ควรเปล่งเสียงอย่างชัดเจนโดยพร้อมเพรียงกัน เพื่อก่อให้เกิดปีติ และเป็นการแสดงความเคารพพระรัตนตรัยด้วยวาจา
- ศึกษาระเบียบต่างๆ ภายในวัดจากเจ้าหน้าที่ของวัด เช่นการให้ทานจะได้ทราบว่ามีการตั้งมูลนิธิอะไรบ้าง มีการเทศน์วันใด เวลาใดบ้าง เป็นต้น

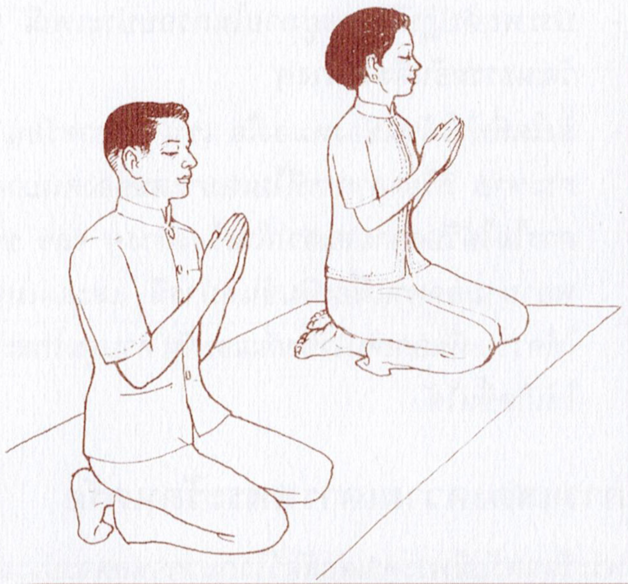
- ประพฤติปฏิบัติตนอยู่ภายในกรอบประเพณี และวัฒนธรรมอันดีงามต่างๆ
- สิ่งใดที่ทำให้ขุ่นข้องหมองใจ เช่น อากาศร้อน หิวกระหาย กิริยาอาการที่ไม่เหมาะสมของคนบางคน การไม่ได้รับความสะดวกในเรื่องต่างๆ ฯลฯ ขอจงพยายามอดทนเพื่อเพิ่มขันติบารมี และแผ่เมตตาให้ความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน ควบคุมโทสะอย่าให้เกิดขึ้นได้

๑. การแสดงความเคารพพระรัตนตรัย

พระรัตนตรัยมีพระคุณต่อสัตว์โลกมากจนสุดจะประมาณ เป็นเอกลักษณ์ของวิญญูชนผู้รุ่งเรืองด้วยสติปัญญา เป็นสัมมาทิฐิ ผู้แสดงความเคารพพระรัตนตรัย นอกจากจะทำให้มีจิตใจแจ่มใสชุ่มชื่นเบิกบานยิ่งขึ้นแล้ว ยังมีส่วนทำให้ผู้พบเห็นพลอยปลาบปลื้มปีติตามอีกด้วย ดังนั้น ทุกคนจึงควรฝึกตนให้สามารถแสดงความเคารพพระรัตนตรัยให้ถูกต้องงดงาม ตามกาลเทศะอันควร

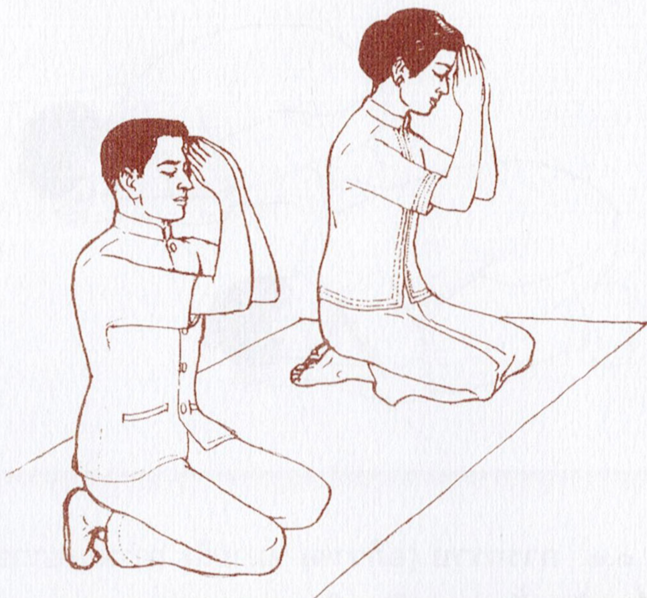
การแสดงความเคารพพระรัตนตรัย สามารถทำได้หลายวิธี ตามโอกาส ดังนี้

๑.๑ การประนมมือ (อัญชลี) หมายถึง การกระพุ่มมือทั้งสองประนมหว่างอก เป็นการแสดงความเคารพเสมอด้วยดวงใจจัดเป็นทางแสดงความเคารพทั่วๆ ไป ใช้ในขณะนั่ง



ฟังพระสงฆ์เจริญพระพุทธมนต์ ฟังเทศน์ รับพรพระ สนทนากับพระภิกษุ ทำวัตรสวดมนต์ เป็นต้น

ยกมือทั้งสองขึ้นให้ฝ่ามือประกบกัน นิ้วทุกนิ้วแนบชิดสนิทกัน ปลายนิ้วชี้ขึ้นเบื้องบน กระพุ่มมือทำเป็นรูปดอกบัวตูม (แต่อย่าให้ปุ้มหรือแบนเกินไป) ตั้งกระพุ่มมือนี้ไว้หว่างอกสูงในระดับ ทำมุม ๔๕ องศากับอกตนเอง ปลายนิ้วทุกนิ้วเหยียดตรง ศอกทั้งสองแนบชิดชายโครง ไม่เกร็งข้อมือ วางท่าสบายๆ



๑.๒ การไหว้ (นมัสการ หรือ วันทา) หมายถึง การยกกระพุ่มมือที่ประนมแล้วนั้นขึ้นจรดหน้าผาก เป็นการแสดงความเคารพที่สูงขึ้นไป คือ เคารพเสมอด้วยเศียรเกล้า ควรทำในกรณีที่พระสงฆ์นั่งบนเก้าอี้ ยืนอยู่ เดินผ่าน หรือเดินสวนทางกัน ขณะรับหรือส่งสิ่งของถวายท่าน เป็นต้น

ให้ประนมมือขึ้นก่อนแล้วยกกระพุ่มมือนั้นสูงขึ้นเสมอหน้า โดยให้นิ้วหัวแม่มือจรดหว่างคิ้ว ปลายนิ้วชี้จรดไรผม พร้อมกับก้มศีรษะลงเล็กน้อยพองาม แล้วลดมือลง ทำอย่างนี้เพียงครั้งเดียว เวลายกมือขึ้น และลดมือลงขณะไหว้ อย่าทำให้เร็วนัก หรือช้านัก ควรทำด้วยอาการละมุนละไมจึงจะงาม



๑.๓ **การกราบ (อภิวาท)** หมายถึง การหมอบราบลงกับพื้นพร้อมทั้งกระพุ่มมือ เป็นการแสดงความเคารพสูงสุดในบรรดาการแสดงความเคารพที่ปฏิบัติกันอยู่ เป็นการรวมการประนมมือและการไหว้เข้าด้วยกัน การกราบ ใช้ในกรณีเข้าไปแสดงความเคารพต่อหน้าพระพุทธรูป พระธรรมคัมภีร์ พระสงฆ์ เมื่อลาพระสงฆ์กลับ เมื่อประเคนของพระสงฆ์เสร็จแล้ว เป็นต้น

การกราบที่ถูกวิธี ต้องให้ได้หลักซึ่งเรียกว่า **เบญจางคประดิษฐ์** คือ กราบให้องค์อวัยวะห้าส่วนจรดพื้น คือเข่า ๒ ฝ่ามือ ๒ หน้าผาก ๑ การกราบนี้มีวิธีปฏิบัติสำหรับหญิงและชายต่างกันอยู่ ดังนี้

วิธีกราบแบบชาย

ท่าเตรียม - นั่งคุกเข่าให้หัวเข่าห่างกันประมาณ ๑ คืบ นั่งทับส้นเท้าตั้งฝ่าเท้าทั้งสองขึ้นให้ตรง และชิดกัน ตั้งกายตรง

จังหวะที่ ๑ ยกมือทั้งสองขึ้นประนมหว่างอก (ดูท่าประนมมือ)

จังหวะที่ ๒ ยกมือที่ประนมแล้วขึ้นเสมอหน้า ไม่น้อมศีรษะลงมารับให้นิ้วหัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว (ดูท่าไหว้) นั่งท่านี้เรียกว่า **นั่งท่าพรหม**

จังหวะที่ ๓ หมอบลงกราบ (อภิวาท) โดยลดมือลง ให้มือทั้งสองเรียบลงมาตามลำดับ แล้วจึงค่อยยื่นฝ่ามือไปข้างหน้า (ไม่ใช่เสือกไปข้างหน้า) พร้อมทั้งน้อมตัวลง ขณะเดียวกันนั้น

ศอก ให้วางต่อกับเข่าตรงไปข้างหน้า

หน้าผาก ให้วางลงแตะพื้นระหว่างฝ่ามือทั้งสองที่เว้นช่องไว้ กะให้คิ้วอยู่ในระดับปลายนิ้วหัวแม่มือพอดี

ฝ่ามือ ให้วางราบกับพื้น ห่างกันประมาณ ๑ ฝ่ามือเพื่อเว้นช่องไว้ให้หน้าผากจรดพื้นได้ นิ้วทั้งหมดแนบชิดกัน

หลัง ให้ยืดออกเล็กน้อย กระทั่งแบนราบได้ระดับเดียวกันอย่าให้หลังโกง เมื่อยกตัวขึ้นมาให้เงยหน้าตั้งตัวตรง เริ่มจังหวะที่ ๑-๒-๓ ใหม่ ติดต่อกันไปจนครบ ๓ ครั้ง แล้วให้เงยหน้าทำจังหวะที่ ๑-๒ อีกครั้งหนึ่ง จึงเสร็จพิธี

วิธีกราบแบบหญิง

ท่าเตรียม - นั่งคุกเข่าราบ โดยเหยียดหลังเท้าราบกับพื้นข้างหลัง ปลายเท้าทั้งสองทับกันเล็กน้อย แล้วนั่งทับลงไปบนฝ่าเท้านั้น ส่วนเข่าทั้งสองชิดกัน

จังหวะที่ ๑ ยกมือทั้งสองขึ้นประนม (อัญชลี) หว่างอก

จังหวะที่ ๒ ยกมือทั้งสองขึ้นเสมอหน้า ก้มศีรษะลงมารับเล็กน้อยให้นิ้วหัวแม่มือจรดระหว่างคิ้ว (นมัสการ) นั่งท่านี้เรียกว่า **นั่งท่าเทพธิดา**

จังหวะที่ ๓ หมอบลงกราบ (อภิวาท) โดยลดมือลง ให้มือทั้งสองเรียบลงมาตามลำตัว พร้อมกับค่อยๆ น้อมตัวลงตามขณะเดียวกันนั้น

ศอก ให้งอพับวางลง**ขนาบเข่า**ทั้งสองไว้ไม่ใช่ต่อเข่าแบบชาย

ฝ่ามือ ให้วางราบกับพื้น ห่างกันประมาณ ๑ ฝ่ามือเพื่อเว้นช่องไว้ให้หน้าผากจรดพื้นได้ นิ้วทั้งหมดแนบชิดกัน

หน้าผาก ให้วางลงแตะพื้นระหว่างมือทั้งสองที่เว้นช่องไว้ กะให้คิ้วอยู่ระดับหัวแม่มือพอดี

หลัง ให้ยืดออกเล็กน้อย ให้แนบราบอยู่ระดับเดียวกัน ไม่โก่งขึ้นมา เมื่อหน้าผากแตะพื้นแล้ว ให้เงยหน้าตั้งตัวให้ตรง เริ่มจังหวะที่ ๑-๒-๓ ใหม่ ติดต่อกันไปจน

กราบครบ ๓ ครั้งแล้วให้เงยหน้าทำจังหวะที่ ๑ และจังหวะที่ ๒ อีกครั้ง จึงเสร็จพิธี

ข้อควรจำ

- ในการกราบ อวัยวะทุกส่วนต้องสัมพันธ์กัน ทำได้ถูกจังหวะ ไม่เก้ๆ กังๆ และไม่ขาดตอน จึงจะดูเป็นระเบียบและงามตา
- แต่ละจังหวะไม่เร็วนัก ไม่ช้านัก เป็นจังหวะติดต่อกันพอดีๆ
- ต้องฝึกหัดทำจากผู้รู้ ดูจากผู้ชำนาญ แล้วฝึกฝนทำด้วยตนเอง จึงจะคล่องแคล่วไม่เคอะเขิน
- เวลากราบพร้อมๆ กันหลายๆ คน ต้องคอยชำเลืองดูทำให้พร้อมกันทุกจังหวะ จึงจะดูเรียบร้อยงดงาม ก่อให้เกิดศรัทธาแก่ผู้พบเห็น

๒. การแสดงความเคารพพระภิกษุสงฆ์

พระภิกษุสงฆ์ ดำรงอยู่ในฐานะดังต่อไปนี้ คือ

- เป็นผู้รักษาและสืบทอดพระพุทธศาสนาไว้ ด้วยการศึกษาเล่าเรียน ทรงจำศาสนธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าไว้มิให้เสื่อมสูญ
- เป็นผู้นำเอาคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้ามาเทศนาอบรมสั่งสอนชาวพุทธให้ทราบว่า สิ่งใดควร

ละเว้น สิ่งใดดีควรกระทำ สอนให้รู้จักว่าอะไรเป็นบาป อะไรเป็นบุญ ชักจูงให้ชาวพุทธเลิกละจากความบาปหยาบช้า เกิดความยินดีพอใจในการทำความดี ทำการบุญการกุศล

- เป็นทั้งผู้นำและแบบอย่างแห่งความประพฤติดี ปฏิบัติชอบ ตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า

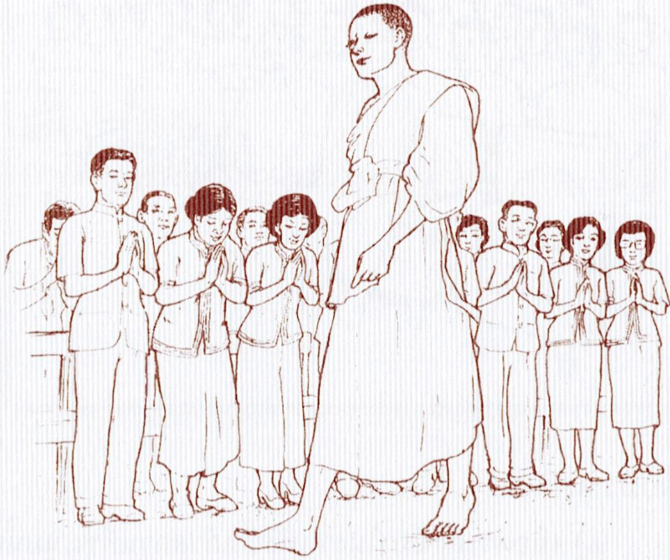
พระภิกษุสงฆ์จึงตั้งอยู่ในฐานะเป็นปูชนียบุคคล และเป็นเนื้อนาบุญอันยอดเยี่ยม ที่พุทธศาสนิกชนชายหญิงทั้งหลาย สมควรให้ความเคารพสักการะบูชา กราบไหว้ด้วยความเลื่อมใสศรัทธาด้วยการแสดงความเคารพต่อพระภิกษุสงฆ์ ดังเช่นที่วิญญูชนพึงปฏิบัติกัน ดังนี้

๒.๑ การลุกขึ้นยืนรับพระสงฆ์

การลุกขึ้นยืนรับพระสงฆ์นี้ เป็นกิริยาอาการแสดงความเคารพอย่างหนึ่ง ซึ่งชาวพุทธนิยมปฏิบัติต่อพระสงฆ์ ดังเช่น เมื่อพระเถระผู้ใหญ่เดินมาถึงสถานที่พิธีงานนั้นๆ คฤหัสถ์ชายหญิงที่นั่งอยู่ ณ สถานที่นั้น จะปฏิบัติดังนี้

๑) ถ้านั่งเก้าอี้ นิยมลุกขึ้นยืนรับ เมื่อท่านเดินผ่านตรงหน้าจึงน้อมตัวลงยกมือไหว้ เมื่อท่านนั่งเรียบร้อยแล้ว จึงนั่งลงตามเดิม

๒) ถ้าฆราวาสชายหญิงนั่งอยู่กับพื้น ไม่ต้องลุกขึ้นยืนรับ เมื่อท่านเดินผ่านมาถึงเฉพาะหน้า จึง

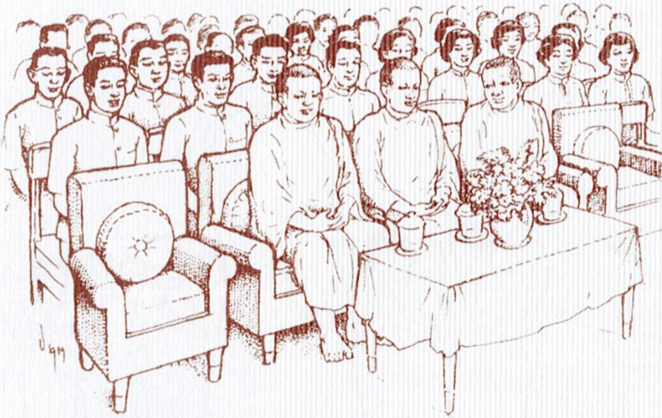


ยกมือไหว้ หรือกราบ ตามความเหมาะสมแก่สถานที่นั้น

๓) สำหรับท่านผู้เป็นประธานพิธี หรือเจ้าภาพงานนิยมคอยรอรับพระสงฆ์ที่นิมนต์มาประกอบพิธีในงานนั้นเมื่อพระสงฆ์มาถึงจึงนิมนต์ และนำท่านไปยังสถานที่ที่จัดไว้รับรอง

๒.๒ การให้ที่นั่งแก่พระสงฆ์

การให้ที่นั่งแก่พระสงฆ์นี้เป็นกิริยาอาการแสดงความเคารพเอื้อเฟื้อแก่พระสงฆ์อย่างหนึ่ง ซึ่งชาวพุทธนิยมปฏิบัติ



กันสืบมา ดังนี้

๑) เมื่อพระสงฆ์มาในงานพิธีนั้นถ้าสถานที่ชุมนุมนั้นจัดให้นั่งเก้าอี้ นิยมให้พระสงฆ์นั่งเก้าอี้แถวหน้า

๒) คฤหัสถ์ชาย ถ้าจำเป็นจะต้องนั่งเก้าอี้แถวเดียวกับพระสงฆ์ นิยมนั่งเก้าอี้ด้านซ้ายของพระสงฆ์

๓) สำหรับสตรี ไม่ควรนั่งเก้าอี้แถวเดียวกัน หรือนั่งอาสนะยาวผืนเดียวกับพระสงฆ์ เว้นแต่มีสุภาพบุรุษนั่งคั่นระหว่างกลาง

๔) ถ้าสถานที่ชุมนุมนั้น จัดให้นั่งกับพื้น นิยมจัดอาสนะสงฆ์ไว้เป็นส่วนต่างหาก จากอาสนะที่คฤหัสถ์ชายหญิงนั่ง เช่น ปูพรมผืนใหญ่เต็มห้องเป็นต้น นิยมปูลาดอาสนะเล็กบนพรมผืนใหญ่อีกชั้นหนึ่ง สำหรับเป็นที่นั่งของพระสงฆ์แต่ละรูป

๒.๓ การตามส่งพระสงฆ์

การตามส่งพระสงฆ์นี้ เป็นกิริยาอาการแสดงความเคารพแก่พระสงฆ์อีกประการหนึ่ง ซึ่งชาวพุทธนิยมปฏิบัติกันสืบมา

เมื่อพระเถระผู้ใหญ่ หรือพระสงฆ์ที่นิมนต์มาในงานพิธีนั้นจะกลับ คฤหัสถ์ชายหญิงพึงปฏิบัติดังนี้

๑) ถ้านั่งเก้าอี้ นิยมลุกขึ้นยืนส่งท่าน เมื่อท่านเดินผ่านเฉพาะหน้า จึงน้อมตัวลงยกมือไหว้

๒) ถ้านั่งอยู่กับพื้น ไม่ต้องยืนส่ง เมื่อท่านเดินผ่านเฉพาะหน้าจึงกราบหรือยกมือไหว้ ตามควรแก่กรณี

๓) สำหรับท่านผู้เป็นประธานพิธี หรือเจ้าภาพงานควรเดินตามไปส่งท่านจนพ้นบริเวณงาน หรือจนกว่าท่านจะขึ้นรถออกพ้นจากบริเวณงานไปแล้ว และก่อนที่ท่านจะจากไป ควรน้อมตัวลงยกมือไหว้ เป็นการแสดงความเคารพส่งท่านอีกครั้งหนึ่ง

๒.๔ การหลีกทางให้พระ

การหลีกทางให้แก่พระสงฆ์ เป็นกิริยาอาการแสดงความเคารพเอื้อเฟื้อแก่พระสงฆ์อีกอย่างหนึ่ง ซึ่งชาวพุทธนิยมปฏิบัติกันสืบมา

๒.๔.๑ วิธีปฏิบัติเมื่อพระสงฆ์เดินตามมาข้างหลัง

ถ้าพระสงฆ์เดินมาข้างหลัง คฤหัสถ์ชายหญิงเดินไปข้างหน้ารู้สึกตัวว่ามีพระสงฆ์เดินตามมาข้างหลัง นิยมปฏิบัติดังนี้

๑) หลีกเข้าชิดข้างทางซ้ายมือของพระสงฆ์

๒) ยืนตรง มือทั้งสองห้อยประสานไว้ข้างหน้า หันมาทางท่าน

๓) เมื่อพระสงฆ์เดินผ่านเฉพาะหน้า นิยมน้อมตัวลงยกมือไหว้

๔) ถ้าท่านพูดด้วย นิยมประนมมือพูดกับท่าน

๕) ถ้าท่านมิได้พูดด้วย เมื่อยกมือไหว้แล้ว มือทั้งสองห้อยประสานกันไว้ข้างหน้ามองดูท่านจนเดินเลยไปจึงค่อยเดินตามหลังท่านไป

๒.๔.๒ วิธีปฏิบัติเมื่อเดินสวนทางกับพระสงฆ์

ถ้าคฤหัสถ์ชายหญิงเดินสวนทางกับพระสงฆ์ นิยมปฏิบัติดังนี้

๑) หลีกเข้าชิดข้างทางด้านซ้ายมือของพระสงฆ์

๒) ยืนตรง มือทั้งสองห้อยประสานไว้ข้างหน้า หันหน้ามาทางท่าน

๓) เมื่อพระสงฆ์เดินผ่านมาถึงเฉพาะหน้า นิยมน้อมตัวลงยกมือไหว้ หรือนั่งกระหย่งยกมือไหว้ตามควรแก่กาลเทสะและบุคคล

๔) ถ้าท่านพูดด้วย นิยมประนมมือพูดกับท่าน

๕) ถ้าท่านมิได้พูดด้วย เมื่อยกมือไหว้แล้ว ก็ลดมือลงห้อยประสานกันไว้ข้างหน้ามองดูท่านจนกว่าจะผ่านเลยไป จึงเดินไปตามปกติ

๒.๕ วิธีปฏิบัติเมื่อพบพระสงฆ์ยืนอยู่

ถ้าคฤหัสถ์ชายหญิง เดินไปพบพระสงฆ์ยืนอยู่ นิยมปฏิบัติดังนี้

๑) หยุดยืนตรง

๒) น้อมตัวลงยกมือไหว้

๓) ถ้าท่านพูดด้วย ประนมมือพูดกับท่าน

๔) เดินหลีกไปทางซ้ายของพระสงฆ์

๒.๖ วิธีปฏิบัติเมื่อพบพระสงฆ์นั่งอยู่

ถ้าคฤหัสถ์ชายหญิง เดินไปพบพระสงฆ์นั่งอยู่ นิยมปฏิบัติดังนี้

๑) หยุดนั่งลง ถ้าพื้นที่นั่งสะอาด นิยมนั่งคุกเข่า หรือนั่งพับเพียบ ถ้าพื้นไม่สะอาด นิยมนั่งกระหย่ง
๒) น้อมตัวลงยกมือไหว้
๓) ถ้าท่านพูดด้วย ประนมมือพูดกับท่าน
๔) ลุกขึ้นเดินหลีกไปทางซ้ายของพระสงฆ์
๕) ถ้าพระสงฆ์อยู่ที่กลางแจ้ง มีเงาปรากฏอยู่ คฤหัสถ์ชายหญิงไม่ควรเดินเหยียบเงาของพระสงฆ์ ควรเดินหลีกไปเสียอีกทางหนึ่ง

๒.๗ วิธีเดินตามหลังพระสงฆ์

การเดินตามหลังพระสงฆ์นี้ เป็นกิริยาอาการแสดงความเคารพแก่พระสงฆ์อย่างหนึ่ง ซึ่งชาวพุทธชายหญิงนิยมปฏิบัติกันสืบมามีวิธีปฏิบัติ ดังนี้

๑) เดินตามไปเบื้องหลังของพระสงฆ์โดยให้เยื้องไปทางซ้ายของท่าน
๒) เว้นระยะห่างจากท่านประมาณ ๒-๓ ก้าว
๓) เดินตามท่านไปด้วยกิริยาอาการสำรวมเรียบร้อย
๔) ขณะเดินตามท่านอยู่ ไม่นิยมแสดงความเคารพผู้อื่น
๕) ไม่นิยมพูดคุยทักทายปราศรัยกับผู้อื่น

๓. มารยาทในการเข้าพบพระภิกษุสงฆ์ที่วัด

การพบปะพระสงฆ์นับเป็นมงคล เพราะได้มีโอกาสสนทนาธรรมอย่างใกล้ชิดกับบัณฑิต แต่ควรดูกาลและโอกาสที่เหมาะสม และควรศึกษาพระวินัยเพื่อจะได้ปฏิบัติตนได้ถูกต้อง ในการไปพบพระภิกษุสงฆ์ที่วัดนั้น ควรแต่งกายให้สุภาพเรียบร้อย และรักษากิริยามารยาท ทางกาย วาจา ใจไว้อย่างดี นอกจากนั้น ตามประเพณีนิยม ควรเตรียมเครื่องสักการะบูชา เช่น ดอกไม้ ธูป เทียน เป็นต้น ใส่พานนำไปถวายเพื่อเป็นเครื่องแสดงความเคารพบูชาท่านด้วย ถ้าไปก่อนเที่ยง ควรมีภัตตาหารเช้าหรือเพลไปถวายด้วยก็สมควร ถ้าไปหลังเที่ยง ก็ควรนำน้ำปานะหรือน้ำผลไม้ไปถวาย ในกรณีที่จะนิมนต์ท่านไปประกอบพิธีกรรม สิ่งที่ไม่ควรขาด คือ ดอกไม้ ธูป เทียน เพื่อแสดงคารวะต่อท่าน

เมื่อไปถึงเขตวัด ก่อนเข้าพบ ควรปฏิบัติดังนี้

- ไต่ถามพระภิกษุสงฆ์ สามเณร หรือ ศิษย์วัด ซึ่งอยู่ในบริเวณใกล้เคียงว่า ท่านอยู่ไหม มีเวลาว่างหรือไม่สมควรจะเข้าพบท่านได้หรือไม่อย่างไร ควรแจ้งความจำนงหรือขออนุญาตก่อนเข้าพบ เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว จึงเข้าไปพบท่าน
- ถ้าไม่พบผู้ใดพอจะไต่ถามได้ ควรรอดูจังหวะที่เหมาะที่ควร เฉพาะบุรุษ ควรกระแอมหรือเคาะประตูให้เสียง ก่อนจะเข้าพบท่านขณะท่านอยู่

ภายในห้อง เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว จึงเปิดประตูเข้าไป ส่วนสตรีไม่นิยมเข้าพบพระภิกษุสงฆ์ภายในห้อง

- ระหว่างรอคอย อย่าส่งเสียงเอะอะรบกวน ควรนั่งอย่างสงบ สำรวม เพราะในวัดต้องการความเงียบสงบ
- เมื่อเข้าพบ คอยจนท่านนั่งเรียบร้อยแล้ว จึงกราบท่านแบบเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง
- เมื่อกราบเสร็จแล้ว นิยมนั่งพับเพียบ ไม่ควรนั่งอาสนะเสมอกับพระภิกษุสงฆ์ เช่น นั่งบนเสื่อ หรือพรมผืนเดียวกันหรือนั่งเก้าอี้เสมอกันกับท่านเป็นต้น
- กิริยาอาการนั่งพับเพียบ ต้องทำให้ถูกวิธี เช่น เก็บเท้าให้เรียบร้อย ระวังเครื่องนุ่งห่มปกปิดร่างกายให้มิดชิด เป็นต้น
- ขณะที่พระภิกษุสงฆ์อยู่ชั้นล่างกุฏิ คฤหัสถ์ทั้งชายหญิงไม่ควรขึ้นไปชั้นบนของกุฏิ ตลอดจนไม่เข้าไปในห้องส่วนตัวของท่านด้วย
- เวลาที่ดีที่สุดที่ควรพบพระภิกษุสงฆ์ คือ เวลาใกล้เพล

๔. การสนทนากับพระภิกษุสงฆ์

พระภิกษุสงฆ์เป็นผู้ประพฤติดี ประพฤติซื่อตรง ประพฤติเพื่อออกไปจากทุกข์ ประพฤติถูกต้อง และเป็นเนื้อนาบุญของชาวโลก ดังนั้น ในขณะสนทนากับพระภิกษุสงฆ์ พึงปฏิบัติดังนี้

- ไม่พูดล้อเล่น ไม่พูดหยาบโลน ไม่เล่าเรื่องส่วนตัว ไม่ยกตัวตีเสมอคล้ายเพื่อน หรือยกตัวสูงกว่า
- ถ้าพระภิกษุสงฆ์รูปนั้นเป็นพระเถระผู้ใหญ่ ให้ประนมมือพูดกับท่านทุกครั้งที่กราบเรียนท่าน และรับคำพูดของท่าน
- เฉพาะสตรี แม้จะเป็นญาติกับพระภิกษุสงฆ์รูปนั้นก็ตาม ไม่นิยมสนทนาอยู่กับพระภิกษุสงฆ์สองต่อสองทั้งภายในห้องและภายนอกห้อง ทั้งในที่ลับหูและลับตาเพราะผิดพระวินัยพุทธบัญญัติ
- เมื่อเสร็จกิจธุระแล้วให้รีบลากลับ ไม่ควรอยู่นานเกินควรเพราะเป็นการรบกวนเวลาของท่าน
- กราบท่านด้วยเบญจางคประดิษฐ์ ๓ ครั้ง เมื่อจะลาท่านกลับ

๕. การใช้คำพูดกับพระภิกษุสงฆ์ตามระดับสมณศักดิ์

๑) สมเด็จพระสังฆราช

๒) สมเด็จพระราชาคณะ

๓) พระราชาคณะชั้นเจ้าคณะรอง (รองจากชั้นสมเด็จพระราชาคณะ)

๔) พระราชาคณะชั้นธรรม

๕) พระราชาคณะชั้นเทพ

๖) พระราชาคณะชั้นราช

๗) พระราชาคณะชั้นสามัญ

๘) รองพระราชาคณะชั้นพระครู และฐานานุกรม

๕.๑ การใช้คำทูลสมเด็จพระสังฆราช ถือหลักการใช้ราชาศัพท์ ฐานันดรศักดิ์ชั้นพระองค์เจ้า เช่น

	คำเรียกขาน	คำแทนตัว		คำรับคำพูด	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
สมเด็จพระสังฆราช	ฝ่าพระบาท	เกล้ากระหม่อม	กระหม่อมฉัน	พะยะค่ะ	เพคะ
	ฝ่าบาท	กระหม่อม	หม่อมฉัน	กระหม่อม	

๕.๒ การใช้คำพูดกับสมเด็จพระราชาคณะและพระราชาคณะชั้นราชขึ้นไป ถือหลักการใช้คำสุภาพตามฐานานุรูป เช่น

	คำเรียกขาน	คำแทนตัว		คำรับคำพูด	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
สมเด็จพระราชาคณะ พระราชาคณะ (ชั้นราชขึ้นไป)	พระเดช	เกล้ากระผม	ดิฉัน	ขอรับกระผม	เจ้าค่ะ
	พระคุณ	เกล้าฯ		ครับกระผม	
	ใต้เท้า			ครับผม	

๕.๓ การใช้คำพูดกับพระราชาคณะชั้นสามัญลงมา ถือหลักการใช้คำสุภาพ

	คำเรียกขาน	คำแทนตัว		คำรับคำพูด	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
พระราชาคณะ	พระเจ้าคุณ,ท่าน	กระผม	ดิฉัน	ครับ	เจ้าค่ะ,ค่ะ
พระครูสัญญาบัตร	ท่านพระครู	ผม	ดิฉัน	ครับ	ค่ะ
พระครูฐานานุกรม	ท่าน				
พระเปรียญ	ท่านมหา,ท่าน				
พระอันดับธรรมดา	พระคุณเจ้า,ท่าน				
พระผู้เฒ่า	หลวงปู่,หลวงพ่อ				
พระสงฆ์ที่เป็นญาติ	หลวงปู่,หลวงตา				
	หลวงพ่อ,หลวงลุง,				
	หลวงอา ฯลฯ				

๕.๔ การใช้คำพูดกับพระสามัญทั่วไป ถ้าผู้พูดไม่รู้จักกับพระภิกษุรูปนั้น ไม่ทราบว่าท่านมีสมณศักดิ์ชั้นไหน นิยมใช้คำพูดสามัญเป็นกลางๆ ดังนี้

	คำ	คำแทนตัว		คำรับคำพูด	
	เรียกขาน	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
พระภิกษุสงฆ์	พระคุณเจ้า	กระผม	ดิฉัน	ครับ	เจ้าค่ะ,ค่ะ
	พระคุณท่าน,ท่าน	ผม	ดิฉัน		

๕.๕ ถ้อยคำพิเศษที่นิยมใช้เฉพาะแก่พระภิกษุสงฆ์ตามประเพณีนิยมบางคำ

อาตมภาพ - ข้าพเจ้า (เป็นคำที่พระใช้แทนตัวท่านเอง)

อาราธนา - เชิญ

อาพาธ - ป่วย

อาหารบิณฑบาต - อาหาร

อัฐบริขาร - ของใช้จำเป็นของพระภิกษุ ๘ สิ่ง ได้แก่ สบง จีวร สังฆาฏิ ประคดเอว บาตร มีดโกน เข็ม กระบอกกรองน้ำ

อาสนะ - ที่นั่ง

อังคาส - ถวายอาหารพระ, เลี้ยงพระ

จังหัน - อาหาร

ไทยธรรม	- ของถวาย
คิลานเภสัช	- ยารักษาโรค
เผดียง	- บอกให้รู้, บอกนิมนต์, เชิญ
นิมนต์	- เชิญ
ฉัน	- กิน
ประเคน	- ส่งให้ถึงมือ
จตุปัจจัย	- เครื่องยังชีพ ๔ อย่างของพระภิกษุ ได้แก่ ผ้านุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค
โยม	- ญาติ
ปวารณา	- เปิดโอกาสให้พระภิกษุสามเณรขอ หรือเรียกร้องบอกกล่าวถึงสิ่งที่ท่านต้องการ จะได้จัดหาให้ท่านหรือทำตาม
มรณภาพ	- ตาย

๖. การนิมนต์พระภิกษุสงฆ์

๖.๑ การอาราธนาพระภิกษุสงฆ์ไปประกอบพิธีบุญต่าง ๆ นิยมเรียกว่า **นิมนต์** การนิมนต์พระภิกษุสงฆ์ ควรกระทำเมื่อกำหนดวันประกอบพิธีบุญแน่นอนแล้ว และควรนิมนต์ก่อนวันงานไว้นานพอสมควรหรืออย่างน้อย ๗ วัน

หากต้องการเจาะจงนิมนต์พระเถระผู้ใหญ่ ซึ่งเป็นที่เคารพสักการะของมหาชน ควรนิมนต์ล่วงหน้าไว้ก่อนหลาย ๆ เดือนจึงจะไม่พลาดหวัง

การนิมนต์ จะนิมนต์ด้วยวาจาก็ได้ แต่เพื่อความเหมาะสมและป้องกันการลืม ควรนิมนต์เป็นลายลักษณ์อักษร เรียกว่า **วางฎีกา** ฎีกานั้นควรระบุข้อความโดยย่อ เพื่อกราบเรียนให้พระภิกษุสงฆ์ได้ทราบและทั้งจะเป็นความสะดวกแก่ทั้ง ๒ ฝ่ายอีกด้วย ดังนี้

๑) พิธีบุญนั้นปรารภงานอะไร

๒) กำหนดการ เช่น วัน เดือน ปี ตรงกับวันขึ้นหรือแรมอะไร เวลาใด

๓) สถานที่

๔) จำนวนพระภิกษุสงฆ์ที่จะนิมนต์

๕) การจัดพาหนะรับส่ง จะจัดพาหนะมารับพระภิกษุสงฆ์หรือให้ท่านไปเอง กรณีที่จัดพาหนะมารับ ต้องระบุเวลาที่จะมารับท่านให้ชัดเจนด้วย

๖) ต้องการให้พระภิกษุสงฆ์ทำอะไรบ้าง หรือจะให้ท่านนำอะไรไปด้วย เช่น บาตร ด้ายสายสิญจน์ พระพุทธรูป หมายเหตุไว้ให้แจ่มชัด

ตัวอย่างฎีกาอาราธนาพระภิกษุสงฆ์

ขออาราธนาพระ ....
(พร้อมพระภิกษุในวัดนี้อีก .... รูป) เจริญพระพุทธมนต์ (หรือ "สวดพระพุทธมนต์" ใช้เฉพาะงานศพ) แล้วฉันภัตตาหารเช้า (หรือเพล) ในงาน .... วันที่ .... น.
ตรงกับขึ้น (แรม) .... ค่ำ เดือน .... ณ
บ้านเลขที่ .... ถนน ....
อำเภอ .... จังหวัด ....

ขอพระคุณเจ้าได้โปรดเมตตาอนุเคราะห์
ให้สำเร็จประโยชน์ตามนี้ด้วย

ลงนาม .... (ผู้อาราธนา)

หมายเหตุ - โปรดจัดพาหนะไปเอง
(หรือ จะมีรถมารับเวลา .... น.)

ข้อควรปฏิบัติในการนิมนต์พระภิกษุสงฆ์

๑. ถ้านิมนต์ในงานมงคล ใช้คำนิมนต์ว่า **อาราธนาเจริญพระพุทธมนต์**
ถ้านิมนต์ในงานอวมงคล ใช้คำนิมนต์ว่า
อาราธนาสวดพระพุทธมนต์

๒. ไม่ระบุชื่ออาหารที่จะทำถวาย เพราะถ้าระบุชื่ออาหาร หากไม่มีสมัยที่ได้รับการยกเว้นให้ฉันได้ตามพระวินัยบัญญัติ หรือเป็นอาหารประเภทเนื้อสัตว์ พระภิกษุสงฆ์รับนิมนต์แล้วฉันอาหารชนิดนั้นผิดวินัย เกิดโทษแก่พระภิกษุสงฆ์ จึงควรใช้คำนิมนต์เป็นคำกลางๆ ว่า **นิมนต์ฉันภัตตาหาร (หรือเพล) หรือนิมนต์รับอาหารบิณฑบาตเช้า (หรือเพล)** เท่านั้น เป็นต้น

๖.๒ **จำนวนพระภิกษุสงฆ์ที่จะนิมนต์** ไม่กำหนดข้างมาก แต่นิยมกำหนดข้างน้อยไว้เป็นเกณฑ์ คือ อย่างน้อยไม่ต่ำกว่า ๔ รูป เพราะถือว่า ๔ รูป ขึ้นไปครบองค์สงฆ์แล้ว ส่วนมากในงานมงคลนิยมนิมนต์เป็นจำนวนคี่ คือ ๕-๗-๙ รูปขึ้นไป ยกเว้นงานมงคลสมรสซึ่งนิยมนิมนต์จำนวนคู่ เพื่อคู่บ่าวสาวจะได้จัดเครื่องไทยธรรมถวายได้เท่าๆ กัน งานพิธีหลวงก็นิยมนิมนต์พระภิกษุสงฆ์เป็นจำนวนคู่เช่นกัน กล่าวคือ ๑๐ รูปเป็นพื้น สำหรับงานอวมงคล เช่น งานศพ นิยมนิมนต์พระภิกษุสงฆ์เป็นจำนวนคู่เช่น ๔-๘-๑๐ เป็นต้น

๗. การประเคนของแด่พระภิกษุสงฆ์

๗.๑ การประเคน หมายถึง การมอบให้ด้วยความเคารพ ใช้ปฏิบัติต่อพระภิกษุสงฆ์เท่านั้น มีพระวินัยบัญญัติห้ามพระภิกษุสงฆ์รับ หรือหยิบสิ่งของมาขบฉันเอง โดยไม่มีผู้ประเคนให้ถูกต้องเสียก่อนเพื่อตัดปัญหาเรื่องการถวายแล้วหรือยังไม่ได้ถวาย จึงให้พระภิกษุสงฆ์รับของประเคนเท่านั้น ยกเว้นน้ำเปล่าที่ไม่ผสมสี เช่น น้ำฝน น้ำประปาเป็นต้น เพื่อเป็นการแสดงออกอย่างชัดเจนว่า สิ่งของนั้นๆ เป็นของจัดไว้ถวายพระภิกษุสงฆ์แน่นอน โดยมีผู้ประเคนเป็นพยานรู้เห็นด้วยผู้หนึ่ง การประเคนของจึงเป็นการสนับสนุนให้พระภิกษุสงฆ์ปฏิบัติตามพระวินัยได้ถูกต้อง

๗.๒ การประเคนที่ถูกต้อง ตามหลักพระวินัย มีลักษณะที่กำหนดไว้ ๕ ประการ ดังนี้

๑) สิ่งของที่จะประเคนต้องไม่ใหญ่เกินไป ขนาดคนพอมีกำลังปานกลางยกขึ้นได้ ถ้าหนักหรือใหญ่เกินไปไม่ต้องประเคน

๒) ผู้ประเคนต้องอยู่ใน **หัตถบาส** คือเอามือประสานกันแล้วยื่นไปข้างหน้า ห่างจากพระภิกษุสงฆ์ผู้รับประมาณ ๑ ศอก

๓) ผู้ประเคนน้อมสิ่งของนั้นส่งให้พระภิกษุสงฆ์ด้วยกิริยาอ่อนน้อม เป็นการเคารพ

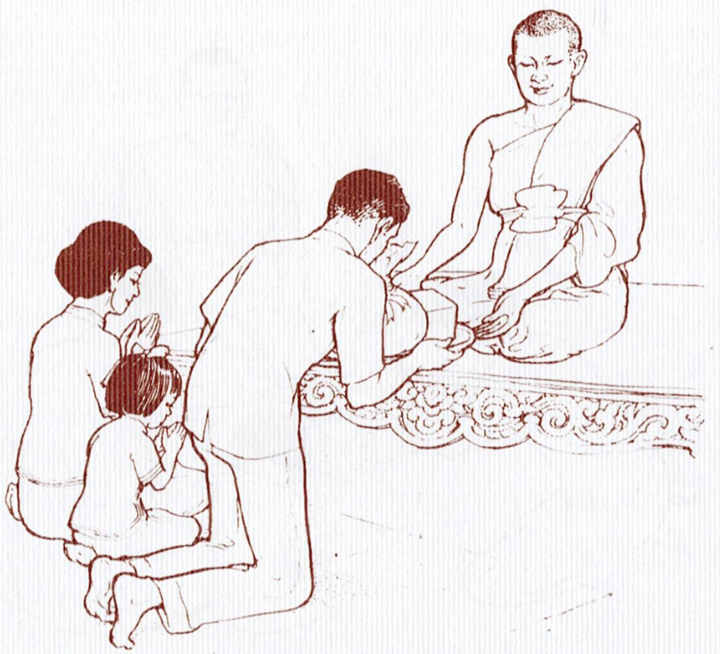
๔) การน้อมเข้ามานั้น จะส่งให้ด้วยมือก็ได้ ใช้ของเนื่องด้วยกาย เช่น ใช้ทัพพี หรือช้อน ตักอาหารใส่ในบาตรที่ท่านถือ หรือสะพายอยู่ก็ได้

๕) ในกรณีผู้ประเคนเป็นชาย พระภิกษุสงฆ์ผู้รับจะรับด้วยมือ ในกรณีผู้ประเคนเป็นหญิง รับด้วยของเนื่องด้วยกาย เช่น ใช้ผ้าทอดรับ ใช้บาตรรับ ใช้จานรับ

เมื่อการประเคนได้ลักษณะครบทั้ง ๕ ประการนี้ จึงเป็นอันประเคนถูกต้อง ถ้าไม่ได้ลักษณะนี้ เช่น ของนั้นใหญ่และหนักจนยกไม่ขึ้น ผู้ประเคนอยู่นอกหัตถบาส หรือผู้ประเคนเสือกของส่งให้ เป็นต้น แม้จะได้ส่งให้พระภิกษุสงฆ์แล้วก็ตามก็ชื่อว่ายังไม่ได้ประเคนอยู่นั่นเอง

๗.๓ วิธีประเคนสิ่งของแด่พระภิกษุสงฆ์

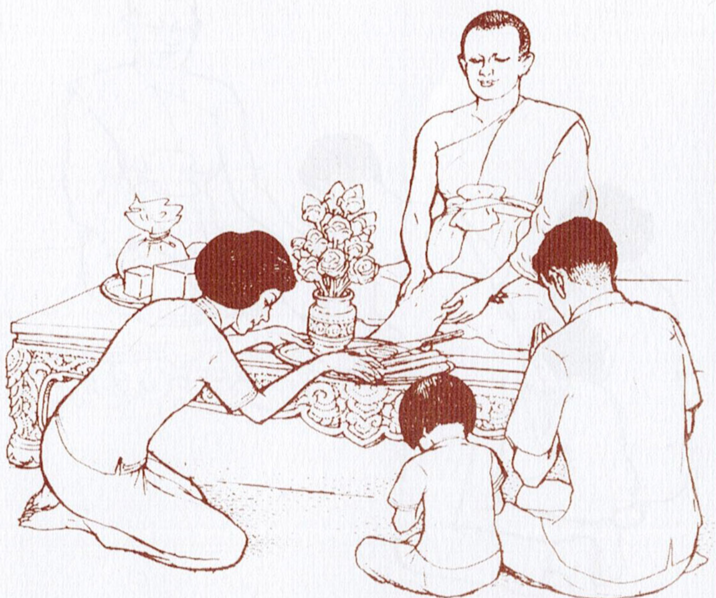
- ถ้าเป็นชาย ให้นั่งคุกเข่าหน้าพระภิกษุสงฆ์ ห่างจากท่านประมาณ ๑ ศอก ยกของที่จะประเคนส่งให้ท่านได้เลย
- ถ้าเป็นหญิง ให้วางของที่จะประเคน ลงบนผ้ารับประเคนที่ท่านทอดออกมารับ แล้วปล่อยมือ เพื่อพระภิกษุสงฆ์จะได้หยิบของนั้น
- เมื่อประเคนเสร็จแล้ว ให้กราบ ๓ ครั้ง หรือไหว้ ๑



วิธีประเคนสิ่งของแด่พระภิกษุสงฆ์สำหรับผู้ชาย

ครั้งก็ได้ ถ้าของที่จะประเคนมีมาก ก็ให้ประเคนของให้หมดเสียก่อน แล้วจึงกราบหรือไหว้ ไม่นิยมกราบหรือไหว้ทุกครั้งที่ประเคน

- ถ้าพระผู้รับประเคนนั่งเก้าอี้หรืออยู่บนอาสนะสูง ผู้ประเคนไม่อาจนั่งประเคนได้ ก็ให้ถอดรองเท้าเสียก่อนแล้วยืนประเคนตามวิธีที่กล่าวแล้ว
- ของที่ประเคนแล้ว ห้ามคฤหัสถ์แตะต้องอีก เป็น



วิธีประเคนสิ่งของแด่พระภิกษุสงฆ์สำหรับผู้หญิง

เรื่องของพระท่านจะหยิบส่งกันเอง หากไปแตะต้องเข้าโดยเจตนาหรือไม่เจตนาก็ตาม ของนั้นถือว่าขาดประเคน จะต้องประเคนใหม่

- สิ่งของที่ไม่ใช่ของเคี้ยวของฉัน เช่น กระโถน จาน ช้อน แก้วเปล่า กระดาษ เป็นต้น ไม่นิยมประเคน

๗.๔ สิ่งของที่ไม่สมควรประเคนถวายแด่พระภิกษุสงฆ์ เงิน และวัตถุที่ใช้แทนเงิน เช่น ธนบัตร ไม่สมควรประเคนถวายพระภิกษุสงฆ์โดยตรง แต่นิยมใช้ใบปวารณาดังตัวอย่างแทนตัวเงิน ส่วนตัวเงินนิยมมอบไว้กับไวยาวัจกรของพระภิกษุรูปนั้น

ตัวอย่างใบปวารณาถวายปัจจัย

ข้าพเจ้าขอน้อมถวายปัจจัยสี่ อันควรแก่สมณะบริโภคแด่พระคุณเจ้าเป็นมูลค่า .... บาท .... สตางค์ ได้มอบไว้แก่ไวยาวัจกรของพระคุณเจ้าแล้ว หากพระคุณเจ้ามีความประสงค์สิ่งใดอันควรแก่สมณะบริโภคแล้วโปรดเรียกได้จากไวยาวัจกรของพระคุณเจ้านั้น เทอญ

ลงนาม .... ผู้ถวาย

วันที่ .... เดือน .... พ.ศ. ....

ใบปวารณานี้นิยมใส่ซองร่วมถวายไปกับเครื่องไทยธรรม ส่วนเงินค่าจตุปัจจัยนั้นมอบไปกับศิษย์หรือไวยาวัจกรของพระภิกษุสงฆ์นั้นๆ

๗.๕ วัตถุอนามาส สิ่งของที่พระพุทธองค์ทรงห้ามพระภิกษุสงฆ์จับต้อง เรียกว่า **วัตถุอนามาส** ห้ามนำไปประเคนถวายพระภิกษุ เพราะผิดวินัยพุทธบัญญัติ ได้แก่

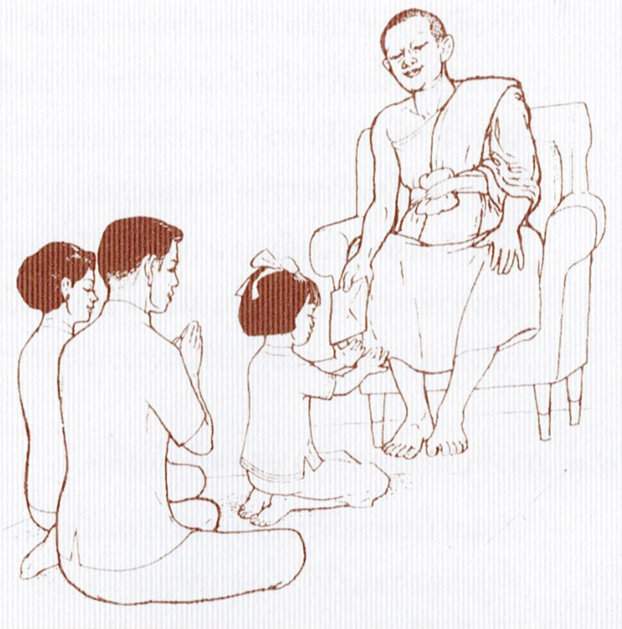
๑. ผู้หญิง ทั้งที่เป็นทารกแรกเกิดและผู้ใหญ่ รวมทั้งเครื่องแต่งกาย รูปภาพ รูปปั้น ทุกชนิดของผู้หญิง
๒. รัตนะ ๑๐ ประการ คือ ทอง เงิน แก้วมุกดา แก้วมณี แก้วประพาฬ ทับทิม บุษราคัม สังข์-เลี่ยมทอง ศิลา เช่น หยก และโมรา ฯลฯ
๓. เครื่องศัตราวุธทุกชนิด อันเป็นเครื่องทำลายชีวิต
๔. เครื่องดักสัตว์ทุกชนิด
๕. เครื่องดนตรีทุกชนิด
๖. ข้าวเปลือก และผลไม้อันเกิดอยู่กับที่

๘. การรับสิ่งของจากพระภิกษุสงฆ์

ต้องรับด้วยความเคารพ เรียบร้อย อย่าให้กลายเป็นฉุดลาก ยื้อแย่ง หรือข่มขู่พระภิกษุ

๘.๑ การรับขณะพระภิกษุยืนอยู่ หรือนั่งบนอาสนะ

- เมื่อเข้าใกล้พอควร ยืนไหว้ แล้วยื่นมือทั้งสองเข้าไปรับ พร้อมกับน้อมตัวลงเล็กน้อย สำหรับท่านชายรับสิ่งของกับมือท่าน สำหรับท่านหญิงแบฝ่ามือทั้งสองชิดกัน คอยรองรับสิ่งของ



- เมื่อรับแล้ว ถ้าสิ่งของนั้นเล็ก นิยมน้อมตัวลงยกมือไหว้ พร้อมกับสิ่งของที่อยู่ในมือ ถ้าสิ่งของที่รับนั้นใหญ่ หรือหนัก ไม่ต้องยกมือไหว้ แล้วก้าวเท้าซ้ายถอยหลังออกไป ๑ ก้าว ชักเท้าขวามาชิด แล้วหันหลังกลับ เดินไปได้

๘.๒ การรับขณะพระภิกษุสงฆ์นั่งเก้าอี้

- เมื่อรับสิ่งของแล้ว ถ้าสิ่งของนั้นเล็ก นิยมน้อมตัวลงยกมือไหว้ พร้อมกับสิ่งของที่อยู่ในมือ ถ้าสิ่งของนั้นใหญ่หรือหนัก นิยมวางสิ่งของนั้นไว้

ข้างตัวด้านซ้ายมือ น้อมตัวลงยกมือไหว้ แล้วยกสิ่งของนั้นด้วยมือทั้งสองประคองยืนขึ้นชักเท้าขวากลับมายืนตรง ก้าวเท้าซ้ายถอยหลังไป ๑ ก้าว แล้วชักเท้าขวาชิด หันหลังกลับ เดินไปได้

- เมื่อเดินเข้าไปใกล้ประมาณ ๒ ก้าวแล้ว นั่งคุกเข่าซ้ายชันเข่าขวาขึ้น น้อมตัวลง ยกมือไหว้ แล้วยื่นมือทั้งสองออกไปรับสิ่งของดังกล่าว

๘.๓ การรับขณะพระภิกษุสงฆ์นั่งกับพื้น

- เดินเข้าไปด้วยกิริยาอาการสำรวม เมื่อถึงบริเวณที่ปูลาดอาสนะไว้ นั่งคุกเข่าแล้วเดินเข่าเข้าไป เมื่อถึงที่ใกล้ประมาณ ๑ ศอกเศษ นั่งคุกเข่า กราบ ๓ ครั้ง ยื่นมือทั้งสองออกไปรับสิ่งของดังกล่าว
- เมื่อรับสิ่งของแล้ว นิยมวางสิ่งของนั้นไว้ข้างหน้าด้านขวามือ กราบ ๓ ครั้ง แล้วหยิบสิ่งของนั้นด้วยมือทั้งสองประคอง เดินเข่าถอยหลังออกไปจนสุดบริเวณที่ปูลาดอาสนะไว้ แล้วลุกขึ้นยืนเดินกลับไปได้
- กิริยาอาการเดินเข่านั้น นิยมตั้งตัวตรง ถ้าไม่ได้ถือสิ่งของ มือทั้งสองห้อยอยู่ข้างตัว ถ้าถือสิ่งของมือทั้งสอง ประคองสิ่งของยกขึ้นอยู่ระดับอกศอกทั้งสองแนบชิดชายโครง

- ขณะเดินเข่า ร่างกายส่วนบนไม่เคลื่อนไหว ไม่ซัดส่าย ไม่โยกโคลงไปมา ไม่เอียงซ้าย ไม่เอียงขวา ร่างกายส่วนล่างเท่านั้นที่เคลื่อนไหว และขณะเดินเข่าเข้าไป หรือถอยหลังออกมานั้น นิยมให้ตรงเข้าไปแล้วตรงออกมา

๙. การกรวดน้ำและรับพรพระ

การกรวดน้ำ คือ การรินน้ำหลั่งลงให้เป็นสาย อันเป็นเครื่องหมายแห่งสายน้ำใจอันบริสุทธิ์ ตั้งใจอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลที่ตนได้ทำมาในวันนั้นให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว ถ้าผู้ล่วงลับนั้นเป็นผู้มีอาวุโสน้อยกว่า เช่น เป็นบุตร ธิดา เป็นน้อง หรือเป็นผู้ใต้บังคับบัญชา ก็ชื่อว่าได้แผ่เมตตากรุณาธรรมของตนไปสู่ผู้ล่วงลับเหล่านั้น ถ้าเป็นผู้อาวุโสมากกว่า เช่น เป็น บิดามารดา ปู่ ย่า ตา ยาย เป็นพี่ เป็นครูอาจารย์ เป็นต้น ก็ชื่อว่าได้แสดงความกตัญญูกตเวทิตาต่อท่านเหล่านั้น

การรับพรพระ คือ อาการที่เจ้าภาพนอบน้อมทั้งกายและใจรับความปรารถนาดี ที่พระภิกษุตั้งกัลยาณจิต สวดประสิทธิ์ประสาทให้เจ้าภาพรอดพ้นจากอันตรายภัยพิบัติทั้งหลาย และเจริญด้วยอายุ วรรณะ สุขะ พละ เป็นต้น



วิธีปฏิบัติในการกรวดน้ำ

- น้ำที่ใช้กรวดนั้น นิยมใช้น้ำที่สะอาดบริสุทธิ์ ไม่มีสิ่งอื่นเจือปน เช่น น้ำประปา น้ำฝน น้ำบ่อ เป็นต้น
- ภาชนะที่ใส่น้ำกรวด ต้องเตรียมล่วงหน้าไว้ให้พร้อมใส่น้ำให้เต็ม และมีที่รอง หากไม่มีภาชนะสำหรับกรวดน้ำโดยเฉพาะ จะใช้ขันหรือแก้วน้ำแทนก็ได้ ในกรณีนี้ ควรหาจานหรือถาดไว้รองกันน้ำหกด้วย

- เมื่อถวายไทยธรรมแด่พระภิกษุสงฆ์เสร็จแล้ว เจ้าภาพหรือประธานในพิธีนิยมนั่งกับพื้น ห่างจากพระภิกษุสงฆ์พอสมควร ประคองภาชนะที่ใส่น้ำกรวดด้วยมือทั้งสอง เตรียมกรวดน้ำ
- เมื่อพระภิกษุสงฆ์ผู้เป็นหัวหน้าเริ่มอนุโมทนาว่า **"ยถา วาริวหา....."** พึงรินน้ำให้ไหลลงเป็นสายโดยไม่ให้สายน้ำขาดตอนเป็นหยดๆ พร้อมทั้งตั้งใจสำรวมจิต อุทิศส่วนบุญส่วนกุศลไปให้แก่ผู้ล่วงลับไปแล้ว โดยนึกในใจดังนี้

อิทัง เม ญาตินัง โหตุ, สุขิตา โหนตุ ญาตโย.

แปลว่า **ขอส่วนบุญนั้นจงสำเร็จแก่ญาติทั้งหลายของข้าพเจ้า, ขอญาติทั้งหลายของข้าพเจ้าจงมีความสุขเถิด.**

- คำกรวดน้ำนี้จะใช้แบบอื่นก็ได้ หรือจะนึกคิดเป็นภาษาไทยให้มีความหมายว่า อุทิศส่วนบุญไปให้แก่ผู้นั้น โดยระบุชื่อลงไปด้วยก็ได้
- ถ้าภาชนะที่กรวดน้ำมีปากกว้าง เช่น ขัน หรือ แก้วน้ำนิยมใช้นิ้วชี้มือขวารองรับสายน้ำให้ไหลไปตามนิ้วนั้น เพื่อป้องกันมิให้น้ำไหลลงเปรอะเปื้อนพื้นหรืออาสนะ ถ้าภาชนะปากแคบ เช่น คนโท หรือ ที่กรวดน้ำโดยเฉพาะ ก็ไม่ต้องรอง เพียงใช้มือทั้งสองประคองภาชนะน้ำนั้นรินลง

- เมื่อตั้งใจอุทิศเป็นการส่วนรวมแล้ว จะอุทิศส่วนบุญเฉพาะเจาะจงผู้ใดผู้หนึ่งต่อก็ได้ โดยระบุชื่อบุคคลนั้นลงไปให้ชัดเจน
- เมื่อพระภิกษุรูปที่สองรับว่า **"สัพพีติโย....."** แล้ว พระภิกษุสงฆ์ทั้งหมดจะอนุโมทนา ผู้กรวดน้ำจะหยุดกรวด เทน้ำลงทั้งหมด แล้วประนมมือตั้งใจรับพรซึ่งพระภิกษุสงฆ์กำลังให้ต่อไป
- ขณะที่พระภิกษุสงฆ์กำลังสวดอนุโมทนาอยู่นั้น เจ้าภาพหรือประธานในพิธีไม่ลุกไปทำธุรกิจอย่างอื่นกลางคัน ควรนั่งรับพรไปจนกว่าจะจบ เพราะเวลานั้นเป็นเวลาที่พระภิกษุสงฆ์กำลังประสิทธิ์ประสาทพรแก่เจ้าภาพ
- เมื่อพระภิกษุสงฆ์อนุโมทนาจบ จึงกราบหรือไหว้พระภิกษุสงฆ์อีกครั้งหนึ่ง แล้วนำน้ำที่กรวดนั้นไปเทที่พื้นดินรดต้นไม้ หรือเทที่พื้นหญ้าภายนอกตัวอาคาร บ้านเรือน เพื่อฝากไว้กับแม่พระธรณีตามคติแต่โบราณ
- การกรวดน้ำพึงกระทำเมื่อได้บำเพ็ญกุศลหรือความดีอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว เช่น ทำบุญใส่บาตร ถวายสิ่งของแด่พระภิกษุสงฆ์ หรือให้ทานแก่คนยากจนหรือเสียสละปัจจัยก่อสร้างสาธารณประโยชน์ อย่างอื่นแล้ว แม้จะไม่มีพระภิกษุสงฆ์อนุโมทนาต่อหน้า

จะกรวดน้ำคนเดียวเงียบๆ หรือกรวดหลังสวดมนต์ไหว้พระก่อนนอนก็ได้

- การกล่าวคำกรวดน้ำที่เป็นภาษาบาลี พึงศึกษาความหมายให้เข้าใจก่อนเป็นดี ไม่ใช่ว่ากันมาอย่างไรก็ว่ากันไปอย่างนั้น โดยไม่รู้ความหมายที่แท้จริง จึงต้องถามท่านผู้รู้หรือศึกษาวิธีการก่อน ทั้งนี้ จะเป็นผลดีแก่ตัวผู้ทำเอง คือ นอกจากจะได้ชื่อว่าทำถูกทำเป็นแล้ว ยังจะเกิดประโยชน์ที่ต้องการด้วย
- ข้อควรจำเวลากรวดน้ำ คือ ต้องตั้งใจทำจริงๆ ไม่ใช่ทำเล่นๆ หรือทำเป็นเล่น หากว่าภาชนะใส่น้ำกรวดไม่มี หรือมีไม่พอกัน ก็พึงนั่งกรวดในใจนิ่งๆ โดย น้ำใจ กรวดอุทิศเลย **ไม่ควรไปนั่งรวมกลุ่มกันแล้วจับแขน จับขา จับชายผ้า จับข้อศอกกันแล้วกรวดน้ำ มองดูชุลมุนไปหมดไม่งามตา ทั้งไม่เกิดประโยชน์ เพราะจิตใจของผู้กรวดจะไม่สงบเป็นสมาธิ ซ้ำบางครั้งก็หัวเราะกันคิกคักไปก็มี** ต้องกรวดเป็น และตั้งใจกรวดจริงๆ จึงจะมีผลจริง

๑๐. การยืน เดิน นั่ง ในบริเวณและสถานปฏิบัติธรรม

๑๐.๑ การยืน

๑. **การยืนตามลำพัง** ควรให้เป็นไปในลักษณะสุภาพสบาย ขาชิด สง่า ไม่หันหน้าหันหลังหรือแกว่งแขนไปมา

๒. **การยืนเฉพาะหน้าพระภิกษุสงฆ์หรือผู้ใหญ่** ถ้าไม่จำเป็น ไม่ควรยืนตรงหน้าท่าน ควรยืนเฉียงไปทางใดทางหนึ่ง อาจทำได้ ๒ วิธี คือ

๑) ยืนตรง ขาชิด ปลายเท้าห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองแนบข้าง

๒) ยืนค้อมส่วนบนตั้งแต่เอวขึ้นไปเล็กน้อย มือประสาน

การประสานมือทำได้ ๒ วิธี คือ

ก) คว่ำมือซ้อนกัน จะเป็นมือไหนทับมือไหนก็ได้

ข) หงายมือทั้งสอง สอดนิ้วเข้าระหว่างร่องนิ้วของแต่ละมือ

๑๐.๒ การเดิน

๑. **เดินตามลำพัง** ให้เดินอย่างสุภาพ หลังตรง ช่วงก้าวไม่ยาวหรือสั้นเกินไป ไม่เดินเหลียวหน้าเหลียวหลัง แกว่งแขนพองาม ไม่เดินลากเท้า สำรวมท่าเดินให้เรียบร้อย

๒. **เดินกับพระภิกษุสงฆ์หรือผู้ใหญ่** ให้เดินเยื้องไปทางซ้ายข้างหลังท่าน เว้นระยะห่างประมาณ ๒-๓ ก้าว ไม่เดินเหมือนเดินตามลำพัง ให้อยู่ในลักษณะนอบน้อมสำรวม ถ้าเป็นการเดินในระยะใกล้ มือควรประสานกัน (ดูระเบียบปฏิบัติการแสดงความเคารพพระภิกษุสงฆ์ประกอบด้วย)

๓. **เดินเข้าสู่ที่ชุมนุมหรือสถานที่ปฏิบัติธรรมที่มีเก้าอี้นั่ง** ให้ปฏิบัติดังนี้

   ๑. เดินเข้าไปอย่างสุภาพ
   ๒. เมื่อผ่านผู้ที่นั่งอยู่ก่อน ก้มตัวเล็กน้อย ถ้าผู้นั่งเป็นผู้อาวุโสกว่า ก็ก้มตัวมาก ระวังอย่าให้เสื้อผ้าหรือส่วนของร่างกายไปถูกต้องผู้อื่น
   ๓. ถ้าไม่มีการกำหนดที่นั่ง ก็นั่งเก้าอี้ที่สมควรแก่ฐานะโดยสุภาพ อย่าลากเก้าอี้ให้ดัง หรือ โยกย้ายเก้าอี้ไปจากระดับที่ตั้งไว้
   ๔. ถ้าเป็นการนั่งที่กำหนดที่นั่งไว้ก็นั่งตามที่ของตน

๔. **เดินเข้าสู่ที่ชุมนุมหรือสถานที่ปฏิบัติธรรมที่ต้องนั่งกับพื้น** ให้ปฏิบัติดังนี้

๑. เดินเข้าไปอย่างสุภาพ

๒. เมื่อผ่านผู้ที่นั่งอยู่ก่อน ให้ก้มตัวมากหรือน้อยสุดแต่ระยะใกล้ไกล หรือผู้นั่งอาวุโสมากหรือน้อย ระวังอย่าให้เสื้อผ้าหรือส่วนของร่างกายไปถูกต้องผู้อื่น

๓. ผ่านแล้วเดินตามธรรมดา

๔. ถ้าระยะใกล้มาก ใช้เดินเข่า

การเดินเข่า คือ การใช้เข่าทั้งสองข้างยันลงพื้นโดยงอขาพับไปทางด้านหลัง ใช้เข่าก้าวไปข้างหน้าหรือถอยหลังดุจใช้เท้าเดิน แต่การก้าวเข้าหรือเดินเข้านั้น ช่วงก้าวจะก้าวเพียงสั้นๆ ไม่ใช้การก้าวยาว เพราะนอกจากจะทำให้เดินเข่าไม่ถนัดแล้ว การพยุงตัวจะไม่เพียงพอ วิธีเดินเข่าปฏิบัติดังนี้

๑. นั่งคุกเข่า ตัวตรง มืออยู่ข้างๆ ลำตัว

๒. ยกเข่าขวา-ซ้าย ไปข้างหน้าทีละข้างสลับกัน ปลายเท้าตั้งช่วงก้าวพองาม ไม่กระชั้นเกินไป

๓. มือห้อยลงข้างตัว แกว่งได้เล็กน้อยเช่นเดียวกับการเดิน

การเดินในหมู่คนมาก ๆ ควรรักษาแนวให้ตรงกับคนหน้า ไม่ควรแซงขึ้นหน้า ทำให้ขาดระเบียบวินัย การยืนกันมากๆ ควรยืนให้ตรงคนหน้า ให้ถือแนวศีรษะให้ตรงกัน

ในพิธีกรรม ขณะประกอบพิธีควรรักษาความเงียบสงบ ในระหว่างประกอบพิธีกรรมอยู่หากเกิดความผิดปกติในเรื่องดินฟ้าอากาศก็ดี หรือสิ่งอันไม่คาดคิดก็ดี ควรรักษาความเป็นระเบียบวินัยไว้ก่อนคอยฟังคำสั่งของประธานในพิธีว่าจะให้ปฏิบัติอย่างไรบ้าง ควบคุมสติให้ดี ไม่ควรตื่นตระหนกและชุลมุนวุ่นวาย เพราะจะทำให้ขาดระเบียบวินัย และอาจเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ เนื่องจากการกระทำของหมู่ชนที่ขาดสติสัมปชัญญะ เช่น มีการผลักดันกันบ้าง เกิดโกลาหล ทำให้กระทบกระทั่งได้ เป็นต้น

๑๐.๓ การนั่ง

๑. **นั่งเก้าอี้** ให้นั่งตัวตรง หลังพิงพนักเก้าอี้ เท้าชิด เข่าชิด มือวางบนหน้าขา ถ้าเป็นเก้าอี้มีเท้าแขน เมื่อนั่งตามลำพังจะเอาแขนพาดที่เท้าแขนก็ได้ ไม่ควรนั่งโดยเอาปลายเท้าหรือขาไขว้กันอย่างไขว่ห้าง ควรนั่งเต็มเก้าอี้ อย่านั่งโดยโยกเก้าอี้ให้โยกหน้าหรือเอนหลัง ถ้าเป็นหญิงต้องระมัดระวังเครื่องแต่งกายอย่าให้ประเจิดประเจ้อ

๒. **นั่งกับพื้น** นิยมนั่งพับเพียบ การนั่งพับเพียบหมายถึงการนั่งตัวตรง พับขาทั้งสองข้างไปทางขวา หรือทางซ้ายก็ได้ตามถนัด ในหมู่ชาวพุทธ ถือว่าเป็นท่านั่งที่สุภาพเรียบร้อยมากที่สุด ควรทำในกรณีที่ต้องนั่งกับพื้นต่อหน้าพระพุทธรูป พระสงฆ์ หรือขณะที่นั่งฟังเทศน์ เป็นต้น

๓. **นั่งตามลำพัง** ให้นั่งพับเพียบในลักษณะสุภาพ ยืดตัว ไม่ต้องเก็บปลายเท้า แต่อย่าเหยียดเท้า มือวางไว้บนตักก็ได้ ผู้หญิงจะนั่งเท้าแขนก็ได้ การเท้าแขนอย่าเอาท้องแขนไว้ข้างหน้า ผู้ชายไม่ควรนั่งเท้าแขน นั่งปล่อยแขนได้

๔. **นั่งต่อหน้าพระภิกษุสงฆ์ หรือผู้ใหญ่** ให้นั่งพับเพียบเช่นเดียวกับนั่งตามลำพัง แต่น้อมตัวเล็กน้อย ต้องเก็บปลายเท้า มือประสานกัน

วิธีนั่งพับเพียบแบบชาย

ให้นั่งพับขาทั้งสองราบลงกับพื้นหันปลายเท้าไปทางด้านหลังจะพับขาทั้งสองไปทางซ้าย หรือขวาก็ได้ตามถนัด หัวเข่าแยกห่างจากกัน จนกระทั่งฝ่าเท้าข้างหนึ่งจรดกับหัวเข่าอีกข้างหนึ่ง อย่าให้ขาทับฝ่าเท้ามือทั้งสองประสานกันวางไว้ที่หน้าตัก ไม่เท้าแขน กายตั้งตรง เป็นท่านั่งที่สง่ามาก (แต่ถ้านั่งต่อหน้าผู้ใหญ่ นิยมลดความสง่าลง โดยแยกเข่าห่างกันเพียงเล็กน้อยเท่านั้น และวางขาทับบนฝ่าเท้า)

วิธีนั่งพับเพียบแบบหญิง

ให้นั่งพับขาทั้งสองราบกับพื้น หันปลายเท้าไปทางด้านหลัง จะพับขาทั้งสองไปทางขวา หรือซ้ายก็ได้ แต่หัวเข่าทั้งสองแนบชิดกัน ไม่นิยมแยกเข่า ถ้านั่งพับไปทางขวาก็วางขาขวาทับฝ่าเท้าซ้าย ปลายเท้าขวาพับไปทางด้านหลัง ถ้านั่ง

พับไปทางซ้าย ก็วางขาซ้ายไว้บนฝ่าเท้าขวา ปลายเท้าซ้ายหันไปทางด้านหลัง นั่งกายตั้งตรง ไม่โอนเอนไปมา ฝ่ามือประสานกันวางไว้บนหน้าตัก ไม่เท้าแขนเป็นอันขาด ยกเว้นคนป่วยกับคนชรา

วิธีเปลี่ยนท่านั่งพับเพียบ

เมื่อนั่งพับเพียบอยู่ข้างเดียวเป็นเวลานานๆ ถ้าเมื่อยมาก ต้องการเปลี่ยนอิริยาบถไปพับเพียบอีกข้างหนึ่ง ให้ใช้มือทั้งสองยันที่หัวเข่าทั้งสอง หรือยันที่พื้นข้างหน้า แล้วกระโหย่งตัวขึ้นพร้อมกับพลิกเปลี่ยนเท้าพับไปอีกข้างหนึ่ง โดยพลิกเท้าผลัดเปลี่ยนอยู่ด้านหลังไม่นิยมยกเท้ามาผลัดเปลี่ยนกันข้างหน้า เพราะไม่สุภาพ



“คู่มืออุบาสิกาแก้ว ยอดหญิงผู้เป็นหน่อแก้วแห่งพระรัตนตรัย”

จัดพิมพ์เพื่อโครงการบวชอุบาสิกาแก้วหน่ออ่อน ๑๐๐,๐๐๐ คน

วันที่พิมพ์ ๑ มีนาคม พ.ศ.๒๕๕๓

จำนวน ๘๐,๐๐๐ เล่ม

ขอร่วมอนุโมทนากับอุบาสิกาแก้ว ผู้ร่วมสรรสร้างงานพระพุทธศาสนา
ด้วยการสนับสนุน เชิญชวนผู้มีบุญเข้าร่วม
โครงการอุปสมบทหมู่ธรรมทายาท ๑๐๐,๐๐๐ รูปรุ่นเข้าพรรษา



ด้วยสองมือแม่



คู่มืออุบาสิกาแก้ว

อนุโมทนา...แด่มหาอุบาสิกา